
JIMENA SÁNCHEZ Y SUS MADMAMACITAS NOS ALBOROTAN EL TWITTER. ¡CONÓCELAS!
H®
PARA HOMBRES
+ CACHONDO ¡IMPOSIBLE!
CATFIGHT
CHICAS SEXIES
PELEANDO CON POCA ROPA
CÓDIGOS SEXUALES
LLÉVALA A LA CAMA
SIN PALABRAS
PARA SU VENTA A MAYORES DE 18 AÑOS
¡ATREVIDÍSIMA!
ANDREA GARCÍA
TE PRENDE DE NOCHE... ¡Y DE DÍA!
LAS AMARÁS...
¡SE PONEN A TUS PIES!
ABRIL 2011 $35.00
ISSN: 1665-2274
00143
hextremofull.blogspot
iatyzdel
ANDREA GARCÍA


Abril 11
no.143
H
PARA HOMBRES
ANDREA
GARCÍA
COMO LA QUERÍAS VER...
01
H
hextremofull.blogspot
iatyzdel

Contenido 11 ABRIL





PARAHOMBRES





H PARA HOMBRES

DIRECTORA EDITORIAL **Verena Bormann**
DIRECTOR EDITORIAL ADJUNTO **Eduardo Olivar**
ASISTENTE DE DIRECCIÓN EDITORIAL **Ivonne Rojo**

EDITOR **René Téllez**
EDITOR JR. **Gabriel Guajardo**
COORDINADORA EDITORIAL **Luz Carmen Meraz**
REDACCIÓN **Orly G. Grajeda, Andrei Vásquez**
CORRECCIÓN DE ESTILO **Miryam Ruiz**
EDITOR DE MODA **Lalo Pérezrivera**

COORDINADORES DE PRODUCCIÓN FOTOGRÁFICA
Héctor Velasco, Jorge Chable
ARCHIVO **Óscar Soriano**

DIRECTORA DE ARTE **Laura Moreno**
EDITORES GRÁFICOS **Manuel Díaz, José Luis Alcázar**
DISEÑO **Jesús Cruz**
RETOQUE DIGITAL **David Saldaña, Eduardo Díaz, Víctor Valencia**
ILUSTRACIÓN **Ricardo Camacho, Lizbeth Morales**
TRÁFICO Y PREPRENSA **Ricardo López**

COLABORADORES
Begoña Llanos, Norberto García, Gianfranco De Cesco, Rocco, Jorge Arias
e-mail: revistah@notmusa.com.mx

GEN
GRUPO EDITORIAL NOTMUSA

DIRECTOR DE CIRCULACIÓN **Jorge Morett López**
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN **Lutz T. Keferstein**
COORDINADOR DE PRODUCCIÓN **Arturo Torres**
DIRECTOR DE PREPRENSA **Javier Munguía Ríos**
DIRECTOR DIGITAL **David Fierro Villavicencio**
DIRECTOR DE MERCADOTECNIA **Daniel Paz Ogando**
COORDINADORA DE MERCADOTECNIA **Marisol García**
DIRECTORA COMERCIAL DE REVISTAS **Yolanda Sadallah**
GERENTE COMERCIAL REVISTAS **Leticia Torres**
EJECUTIVOS COMERCIALES **Sergio Ramírez, Samuel Robles**
GERENTE COMERCIAL GUADALAJARA **Jorge Chávez**
GERENTE COMERCIAL MONTERREY **Marcela Cavazos**
COORDINADOR ADMINISTRATIVO DE REVISTAS **Ivonne Vargas**

Ventas: 9140 9500 (México, D.F.) Ext.: 1780 y 1789
Atención: lectores@notmusa.com.mx

TEL: 01800 300 6686
rh@notmusa.com.mx

PRICEWATERHOUSECOOPERS

Publicación certificada por el periodo del segundo trimestre de 2006 al segundo trimestre de 2008, conforme con el manual de normas técnicas versión uno emitido por el Consejo de Investigación de Medios

H PARA HOMBRES® D.R.©. Publicación mensual editada por: Notmusa, S.A. de C.V. Domicilio de la publicación: Periférico Sur No. 4293, Colonia Jardines en la Montaña, Delegación Tlalpan, C.P. 14210, México D.F. CertiÞcado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo expedido por el Instituto Nacional del Derecho de Autor a través de la Dirección de Reservas de Derechos: 04-1999-072910272700-102. ISSN: 1665-2274. CertiÞcado de Licitud de Título expedido por la Secretaría de Gobernación a través de la Comisión CaliÞcadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas: 11157. CertiÞcado de Licitud de Contenido expedido por la Secretaría de Gobernación a través de la Comisión CaliÞcadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas: 7786. Editores responsables: Verena Bormann Marsilius y Eduardo Olivar Moctezuma. Impresa por: Transcontinental, Reproducciones Fotomecánicas, S.A. de C.V. Democracias no. 116 Col. San Miguel Amantla, Azcapotzalco. CP.02700 México, D.F. Fecha de impresión: 20 de Marzo de 2011. Distribuida en puestos de periódicos en el D.F. por: Ediglobo, S.A. de C.V. con domicilio en: Av. Año de Juárez 84, Colonia Granjas San Antonio, Delegación Iztapalapa, C.P. 09070, México D.F. Distribuida en el interior de la República y locales cerrados por: Publicaciones Citem, S.A. de C.V., con domicilio en: Av. del Cristo No. 101, Colonia Xocoyahualco, C.P. 54080, Tlanepantla, Estado de México y por: Distribuidora de Impresos, S. A. de C.V., con domicilio en: Mariano Escobedo No. 218, Colonia Anáhuac, C.P. 11320, México D.F. Los artículos y el contenido editorial son responsabilidad de sus autores y no reÞejan necesariamente el punto de vista de la publicación, ni de la editorial.



EL POSTRE ESTÁ EN LA MESA

Aunque no lo creas… ¡a los 13 años decidió ser actriz porno! A esa inocente edad, su mente promiscua se cruzó con una película de la emperatriz porno, Jenna Jameson, y dijo: "De aquí soy". Hace cuatro años dejó Alemania para cumplir sus fantasías sexuales en EE.UU., la tierra de la "libertad". Franziska es una de las promesas porno que apunta al estrellato. Por el momento no tiene un contrato de exclusividad, así que le pone duro y tupido con el mejor postor. ¿Le gusta algo más aparte del sexo? Aunque le desagrada cocinar, hace pasteles bien sabrosos. Pues como dirían nuestras abuelitas: la felicidad es como un pastel, cuando lo tienes lo saboreas, y cuando no, solo con olerlo basta. H

>>CASILLERO PERSONAL

- **NOMBRE REAL:** *Franziska Facella*
- **FECHA DE NACIMIENTO:** *28 de agosto de 1989.*
- **LUGAR DE NACIMIENTO:** *Bavaria, Alemania.*
- **ESTATURA:** *1.60 m.*
- **MEDIDAS:** *81-58-89.*
- **COLOR DE OJOS:** *Verdes.*
- **ESTADO CIVIL:** *Casada.*
- **CURIOSIDAD:** *El lugar más loco donde tuvo sexo fue en una iglesia.*

FRANZISKA FACELLA



¡A LA COLA!

Muy temprano, en la panadería, hay una larga fila de gente esperando a que abran, en eso llega una viejecita, se va hasta adelante de todos y, lógico, la reacción de la gente no se hace esperar:
- ¡Eeeeehh! ¡Saquen a esa viejita!
- ¡Sííii, sáquenla, que se vaya a la cola!
Y que la avientan a un lado, pero la ancianita otra vez se va colando.
- ¡Eeeehh, órale, pinche viejita aprovechadaaaa! ¡A la colaaaaa! ¡A la colaaa!
Y la vuelven a aventar hacia afuera de la fila, pero la mujer de la tercera edad no se rinde, ahí va hasta adelante y la vuelven a sacar a punta de patadas. Entonces, la viejita se les para enfrente y les dice:
- ¡Chinguen a su madre todos! ¡Ahora no abro la panadería y a ver qué tragan!

PARA ABOGADOS

ABRIL 2do. lugar ENVIADO POR: Arturo M. Castellanos

Un excelente y exitoso abogado camina por una calle y encuentra una tienda de mascotas, cuyo letrero le llama la atención porque dice: "Nos especializamos en mascotas para abogados". Entra y le pregunta al encargado de la tienda:
- ¿Qué mascota me recomienda?
- ¡Uummmm! A ver, ¿qué le parece este loro huasteco?
- ¿Cuánto vale?
- Mil pesos.
- ¿Qué sabe hacer?
- Se sabe toditita la jurisprudencia de la novena época, con votos particulares y genealogía.
- Y este perico más maduro, ¿como cuánto cuesta?
- Ese le vale tres mil pesos.
- ¡Ah, caramba! ¿Y qué sabe hacer?
- Se sabe toda la jurisprudencia de la novena época, votos particulares, genealogía e informes de labores del poder judicial, así como toda la legislación federal y local de cada una de las entidades de la República Mexicana.
- Oiga y por pura curiosidad, aquel loro gordo con cara de huevón, de allá al fondo, ¿en cuánto sale?
- Ese vale 10 mil pesos.
- ¡Aaaay güeeeey! ¿Pues ese qué sabe?
- Pues mire, tengo tres años con él y desde entonces no dice ni hace absolutamente nada, pero este par de cabrones le dicen "magistrado".

PA' CENAR

Van caminando por la jungla el padre caníbal y su hijo, como de 10 años, cuando de pronto se estrella un avión y quedan algunas partes sobre los árboles. Asombrados, los dos caníbales ven salir de los escombros a una preciosa rubia, de ojos azules y una faldita de infarto. Entonces, el hijo le pregunta a su padre:
- ¡Papá, ¿podemos comernos a esa mujer hoy en la noche para la cena?! ¿Sí, papá?
- No, hijo mío, esta noche... ¡nos comeremos a tu madre!

¡NO HAY PRISA!

Va un teporocho por la calle y se topa con un policía; le dice:
- Oiga ofi... hic... ¿qué hora tiene?
- Las 10 PM –contesta el uniformado.
- Ah, qué bueno, porque a las 10:30... ¡usted me la va a mamar...!
Y sale corriendo el borrachín y ahí va el poli tras de él. En eso pasa una patrulla y le pregunta uno de sus compañeros:
- ¡¿Qué pasó, pareja, a dónde va?!
- ¡Es que el pinche borracho que va allá adelante me dijo que a las 10:30 se la iba a mamar!
- ¿Y cuál es la prisa, pareja? ¡Todavía faltan 10 minutos!

¡GÁNATE UN BILLETE!

$1,500.00 AL CHISTE GANADOR

$1,000.00 AL SEGUNDO LUGAR

Mándanos tus mejores chistes a la dirección electrónica chistes_h@notmusa.com.mx, y si es el más divertido que recibamos, te ganarás $1,500 pesos; si es el segundo, te llevarás $1,000 pesos, además de la publicación de los mismos. Si tu nombre aparece en esta página, manda un mail a ogarcia@notmusa.com.mx

ILUSTRACIÓN RICARDO CAMACHO



HKR Tu Mail

En revistah@notmusa.com.mx resolvemos cualquier duda que tengas sobre tu revista favorita.

>> H DOBLE EN LAS ROCAS

¡Gracias!, ¡gracias!, ¡gracias!, Odalys de nuevo en **H**. No pude conseguir la edición anterior, la primera vez que salió en portada. Ya van dos mujeres que me complacen en este año (Odalys y María Elisa Camargo). ¡Ahora sí se están poniendo las pilas con todo! ¡Saludos! ATTE. BERNARDO RODRÍGUEZ

>> ¡GANÓN DE ANIVERSARIO!

¡Hola **H**! Les informo que ya estoy disfrutando la *Blackberry Torch 9800* que me gané en su edición de febrero. Estoy muy agradecido con ustedes. Les envío una foto con el equipo y espero verla en alguna edición. Son la mejor revista para caballeros que existe. ATTE. CHRISTIAN VÉLEZ



¡SALIÓ RAYADO!

>> EN TODO MOMENTO Y LUGAR

En mis vacaciones me la pasé en la hermosa ciudad de Orlando y visité lugares curiosos. Como buen seguidor de **H**, no podía faltar la mejor revista en esas tierras. Espero que publiquen mi foto porque fue riesgoso mostrar la portada en ese lugar, ya que su reglamento es muy estricto. ATTE. EFRÉN DE LA FUENTE



¡QUE NO TE PISEN LA COLA!

>> ¿Y LA FIRMA, APÁ?

Los felicito por el excelente trabajo en la edición **Extremo** con Dorismar, mi gran amor platónico. Aunque sé que es difícil que salgan a provincia a presentar sus portadas, espero que algún día lo hagan. Soy de Pachuca y de verdad sería un éxito su visita. Sigan como hasta ahora.

ATTE. MARCO A. RAMÍREZ

RESPUESTA DEL EDITOR

Estaría genial ir a distintos puntos de la República en todas las firmas de autógrafos, pero es complicado: la agenda de las celebridades es muy apretada por su chamba. Pero cuando se puede armar algo fuera de la capital, saben que lo hacemos. ¿O no?



Irak ostenta el récord del país con más tiempo sin gobierno oficial: 289 días.

¡HUELGA DE SEXO!



Después de las últimas elecciones, Bélgica lleva más de 240 días sin nombrar un nuevo gobierno por falta de acuerdos entre sus siete partidos políticos. Ante esta situación insostenible, la senadora socialdemócrata, Marleen Temmerman, se volvió completamente loca y propuso a las esposas de los negociadores de la crisis ¡que se declaren en "huelga de sexo"! Según ella, quien es ginecóloga de profesión, la falta de carne es la única salida para resolver el conflicto. Y nada más con hacer pública la sugerencia, ya se vieron avances significativos sobre la mesa. Señores... ¡no den ideas!

CUERNOS DE FANTASÍA

No queremos dar malos consejos, pero un estudio de la Universidad de Texas revela que 50% de los hombres somos capaces de perdonar una infidelidad... ¡Momento!, siempre y cuando nos engañen con otra chava. En cambio, si se comen la torta con otro machín, solo 22% acepta continuar en el noviazgo. ¿Por qué la diferencia? Tal parece que toleramos los cuernos con otra dama, porque se nos viene a la mente aplicar un trío; pero si es con un patán, nos sentimos amenazados, ya que podría ocupar nuestro lugar. Esas cuestiones son las que lo hacen pensar a uno, ¿en qué? No tenemos idea, pero te hacen pensar.

NUMERALIA

21% de las mujeres, del mismo estudio, le perdonaría una infidelidad a su pareja si la canita al aire fuera otro hombre.
Fuente: Universidad de Texas.



AMOR DE LEJOS



Aunque no lo hemos probado, este modelito promete. Se trata de un vibrador "manos libres" que funciona a larga distancia, tu chica —o tú, según tus gustos— lo mete a donde las arañas hacen su nido y la otra persona le da *click* al control. Ok, eso no es nuevo, pero lo que no te esperabas es que la harás temblar vía Skype: incluye un *software* que se conecta a una computadora vía *bluetooth* y transforma los comandos en señales vibrantes. Tal vez el amor de lejos, ya no será de cuatro.

¿QUIERES HACERLA GRITAR? WWW.MOJOWIJO.WEEBLY.COM

FOTOS GETTY IMAGES / CORBIS

ABR 2011 CONOCE LO QUE SUCEDIÓ EN UN MES COMO ÉSTE.

01>>1976

>> Mike Markkula invierte en la empresa de Steve Jobs y Steve Wozniak y se funda la Apple Computer Co. Jobs y Wozniak se conocen en 1971 por su amigo mutuo, Bill Fernández.



+ Para construir el prototipo de la Apple I, Jobs vende su camioneta y "Woz" su calculadora HP. La Apple I sale a la venta en julio de 1976 con un precio de 666.66 USD.

02>>1792

>> Se acuña por primera vez el dólar estadounidense, la moneda en circulación más extendida del mundo. Naciones como Ecuador, El Salvador y Panamá la usan como moneda oficial.



SU CÓDIGO ES USD (UNITED STATES DOLLAR).

+ Antes de su adopción, los reales de plata españoles se usan en las colonias de Inglaterra. Carlos I de España los llama *thaler* (*daler*, en México), pero bajo la fonética inglesa se le llama *dollar*.

Desde 2011, Facebook cuenta con más de 600 millones de usuarios en el planeta.

100 AÑOS DE CINE ERÓTICO





Hace poco más de un siglo se produjo uno de los mejores inventos del hombre: la cámara cinematográfica. Con este también surgieron las películas eróticas y pornográficas. Ya son 100 años de cine carnal y **H** hace una lista especial: cuatro películas que todo hombre tiene que ver.



▸ *DIE KANZLEI* (1920). PELÍCULA ALEMANA MUDA. EL SILENCIO NO PELEA CON EL EROTISMO: TRÍOS, SEXO LÉSBICO Y SACERDOTES PECADORES. SIN DUDA, ADELANTADA PARA SU TIEMPO.



▸ *VIDEOS DE BETTIE PAGE* (LOS 60). LA DÉCADA DE LA DIOSA DE LOS PLACERES CULPABLES, QUIEN EXPLORÓ LAS FILIAS AL MÁXIMO. CORTOS QUE NO PUEDES DEJAR DE VER.



▸ *LOS 120 DÍAS DE SODOMA* (1975). ADAPTACIÓN DE TEXTOS DEL MARQUÉS DE SADE: VIOLACIONES, TORTURAS Y BANQUETES DE HECES. ESTÁ BIEN EXTREMA.



▸ *VISION OF EXCESS* (2009). SI QUIERES ALGO MÁS EXTREMO, VE LAS PELÍCULAS DE RON ATHEY. DICEN QUE "ES, BÁSICAMENTE, PORNOTERRORISMO".

¿RED SEXUAL?



Según la Universidad de Columbia, 83% de las sexoservidoras neoyorquinas solo usa perfil de Facebook para hacer negocios. Debido a la inseguridad en las calles y la inmediatez con los clientes, esta red social pronto será un barrio rojo en línea: "Ellas controlarán su imagen, los precios y se desligarán de proxenetas". Hace dos años 25% de los clientes contactó a su proveedora gracias a Internet. Será como digan, pero los clásicos nunca mueren: los paseos de madrugada con la ventanilla abierta... ¡no morirán!



MI PC Y YO

¿No te cansas una misma postura en cada sesión? Te presentamos la propuesta de un ocioso cibernauta que mezcla los ancestrales ritos amatorios de la India con los del día a día, para romper la monotonía entre tu "puerco" y tu computadora: el KamasutraLap. Conecta tus chacras con estas posiciones para agarrar tu laptop con estilo y distinción, ya sea en la cama, en el suelo, en la sala o en cualquier otro lugar de tu casa, hay de todos colores y sabores. **Búscalas en:** *www.beatgeek.net*

ABR 2011

CONOCE LO QUE SUCEDIÓ EN UN MES COMO ÉSTE.

03>>1882

>> Jesse James, el famoso asaltabancos del Viejo Oeste, es asesinado a traición por Robert Ford, miembro de su banda. Éste cobra 10 mil dólares por entregarlo tras 16 años de persecuciones.



+ Al acabar la Guerra Civil, Jesse Woodson James toma las armas en 1866 y forma su banda con su hermano Frank, los hermanos Younger (Cole, Jim y Bob) y los Miller (Clell y Ed) para asaltar bancos y trenes.

05>>1992

>> El mediocampista uruguayo José "Terremoto" Perdomo anota el "Gol del terremoto" durante el partido de futbol entre los clubes Estudiantes de La Plata y Gimnasia y Esgrima La Plata.



+ Se le denomina así porque las vibraciones provocadas por el festejo son registradas como un movimiento telúrico de más de 6º Richter. El partido terminó 1-0 a favor de Gimnasia y Esgrima.

En el mundo hay más de 4 mil millones de celulares.

EL FUTURO EN TU MANO



El Instituto de Tecnológico de Massachusetts, el Grupo Gartner, Intel y la revista *Technology Review* lanzaron sus pronósticos sobre qué se viene en tecnología para el próximo año. ¿Listo para romper tu cochinito?

+ LETREROS INTERACTIVOS: DICEN QUE ESTAS COSAS MEJORARÁN NUESTROS HÁBITOS CONSUMISTAS, YA QUE SERÁN SENSIBLES AL TACTO, RECONOCERÁN TU CAROTA CON SOLO DETECTARLA Y TE MOSTRARÁN VIDEOS INTERACTIVOS SOBRE LOS PRODUCTOS QUE ESTÉN ANUNCIANDO EN ELLOS, ¡ENTRE OTRAS COSAS!

+ VEHÍCULOS INTELIGENTES: TU ACOMPAÑANTE MÁS FIEL TENDRÁ UN IQ MÁS ELEVADO QUE EL TUYO. AHORA CONTARÁN CON INTERNET PARA ENCONTRAR LA RUTA A CUALQUIER DESTINO; ADEMÁS, USARÁS CUALQUIER TIPO DE ARCHIVO *ONLINE*.

+ CELULARES CON PANTALLA 3D: LA TERCERA DIMENSIÓN SIN LENTES LLEGARÁ A LOS MÓVILES Y, SI NO ACOSTUMBRABAS PEDIRLE A TU MUJER FOTOS DESNUDA, ¡AHORA ES CUANDO, COMPA!



ESQUÍ URBANO

Unos compas de EE.UU. diseñaron una patineta que simula los movimientos y sensaciones de una tabla para nieve. Te presentamos la Freebord G3. ¿Qué diferencias hay con tu pedazo de madera? Tiene sujetadores de tobillos para optimizar el control y ruedas centrales, que te permiten girar 360° para vomitar como los grandes. Te advertimos, no es fácil dominarla, pero por lo menos besarás la acera con estilo.



¡DEBE SER MÍA! ¿DE A CUÁNTO EL NEGOCIO?: ENTRE 200 Y 310 DÓLARES.

¿DÓNDE LA CONSIGO?: WWW.FREEBORD.COM

AL RESCATE DEL MAMUT



La Universidad de Kyoto asegura que en cinco años los mamuts volverán a pastar por Siberia. Este milagro del Señor será gracias a la clonación: utilizarán el tejido de un cadáver preservado en un laboratorio y crearán un embrión a partir de óvulos de elefante. Los científicos están preocupados, pues no saben cuáles serán las consecuencias y, creemos, que tampoco saben quién será el encargado de limpiar sus desechos, ¿te apuntas?



>>¡VUELVE A MÍ!

EN H SE NOS OCURREN OTRAS ESPECIES EXTINTAS QUE BIEN PODRÍA REVIVIR LA UNIVERSIDAD DE KYOTO.

- *+ EL PÁJARO DODÓ.*
- *+ LAS PLANTAS CARNÍVORAS.*
- *+ JORGE PORCEL (¡UN GRANDE!).*
- *+ EL DIPUTADO HONESTO.*

ABR 2011

CONOCE LO QUE SUCEDIÓ **EN UN MES** COMO ÉSTE.

06>>1994

>> El avión en el que viaja el presidente ruandés Juvénal Habyarimana es derribado por un misil y milicias Interahamwe comienzan a masacrar a personas de raza tutsi y hutus opositores.



+ El gobierno hutu intenta exterminar a los tutsi por diferencias raciales. Se estima un gasto de 140 millones de dólares en planeación y armamento. Más de 1 millón de ruandeses fueron asesinados.

08>>1994

>> Kurt Cobain es descubierto muerto por herida de bala en su casa de Seattle. La autopsia señala que había fallecido el martes 4 de abril, cerca de las 11:30 de la mañana.



+ Sus cenizas se reparten entre el templo budista de Ithaca, el río Wishkah y Courtney. En todo el mundo, 68 jóvenes (entre los 15 y 24 años) se suicidan tras confirmarse el suicidio del célebre rockero.

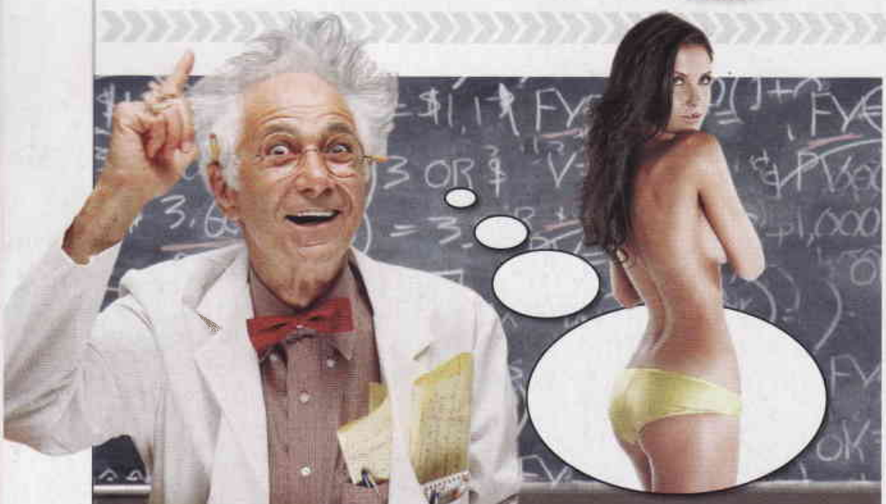
En la actualidad, solo existen 60 ejemplares de rinoceronte de Java.



IMPOTENCIA ANIMAL

El mito ancestral sobre las propiedades afrodisíacas que, dicen, tiene el polvo de cuerno de rinoceronte ¡es falso! Un tal Santos Cubillas, especialista cubano, investigó el tema y declaró a una agencia de noticias: "Se piensa que sirve para fortalecer las facultades sexuales del hombre, porque este animal copula ininterrumpidamente durante 45 minutos. Pero no existe una propiedad afrodisíaca en él". Así que, si aplicabas tus "polvitos mágicos", deja de promover la matanza de esta gran especie y cómprate una pastilla azul.

NUMERALIA
30,000 dólares llegan a pagar por un cuerno de rinoceronte en China.



CIENCIA PA' LIGAR

A los científicos también les importan las claves del ligue. Aquí algunos informes que te ayudarán en una primera cita. Si con esto sigues soltero, quizá seas un caso perdido de la ciencia.

HÁBLALE DERECHO. En Italia descubrieron que las mujeres responden más amable si les hablas a la oreja derecha.

ESCOGE BIEN TU *PLAYLIST*. La Universidad de Bretagne- Sud (Francia) advirtieron que las chicas que escuchan canciones románticas sueltan más... su número.

ALGO CALIENTITO. Según la Universidad de Colorado, la temperatura influye en la percepción de tu personalidad: si la chica toma una bebida caliente te verá como una persona cálida. ¿Piensas en un café? ¡Mejor dale mezcal!

¡ORINA Y GANA!



La compañía japonesa Sega construyó los *Toilets*: mingitorios revolucionarios que funcionan como videojuegos mientras "echas la firma". La presión de tu orina controla las funciones en una pantalla ubicada a la altura de los ojos. Se han instalado en algunos bares de Tokio y ya hasta tienen cuatro títulos.

GOTAS DE DIVERSIÓN
Aquí los títulos que afinarán tu puntería
+MANNEKEN PIS. Eres una escultura y debes romper récord de orina.
+GRAFFITI ERASER. Limpia paredes con tu chorro en poco tiempo.
+THE NORTH WIND AND HER. Eres el viento y tendrás que levantar el vestido de una chica.
+MILK FROM NOSE. Lanzas leche por la nariz para ganarle a tu contrincante.



ABR 2011

CONOCE LO QUE SUCEDIÓ **EN UN MES** COMO ÉSTE.

16>>1943

>>El doctor suizo Albert Hofmann descubre los efectos psicodélicos de la droga LSD al absorber una pequeña cantidad a través de la punta de sus dedos mientras la purificaba.



+ Aunque los científicos señalan que la LSD no produce adicción y no es tóxica, sí agrava enfermedades mentales en personas con tendencias suicidas, como el caso de Syd Barrett (Pink Floyd).

19>>1927

>>La actriz y dramaturga estadounidense Mae West es condenada a pasar 10 días en la cárcel de Welfare Island por obscenidad en su obra *Sex*. Solo cumple 8 días y sale por buena conducta.



+ Dotada de gran ironía y curvas sinuosas, Mae es maestra del doble sentido; una de sus famosas frases picantes era: "¿Tienes una pistola en el bolsillo o es que te alegras de verme?".

El teléfono es el portador #1 de los gérmenes en la oficina.



¡FUERA ROPA!





La marca española Desigual promocionó sus rebajas de principios de año de una forma memorable y espectacular: llegabas desnudo, salías vestido, ¡y sin pagar un quinto! Y como, gracias a Dios, manejan ropa bien coqueta para las damiselas, el pasado 2 de enero las calles del centro de Madrid lucieron a centenares de féminas en paños menores, sin importarles que la promoción solo aplicaba a las primeras 100 pieles. Como **H** cree que a nadie le dan pan que llore, nomás nos queda gritar: ¡Gracias por el taco de ojo, Desigual!

DINERO SUCIO

¿Qué está más asqueroso, un cajero automático o un excusado público? Investigadores británicos, proclaman vencedores a los cajeros (sí, el velador de tus quincenas). Dicen que son un gran riesgo para la salud, pues están más sucios que un baño público, y eso ya es decir, si piensas en el tuyo. Los botones tienen una cantidad de bacterias similar a las de un retrete, y lo peor es que nadie se lava las manos después de pasar al cajero. Ahora sí que tendremos que lavar nuestro dinero… literalmente.





OBJETOS MARRANOS



TELÉFONO MÓVIL. MANOS, CARA Y ALIENTO EN CONTACTO CON ÉL. PIÉNSALO ANTES DE PEDIR UNO PRESTADO.

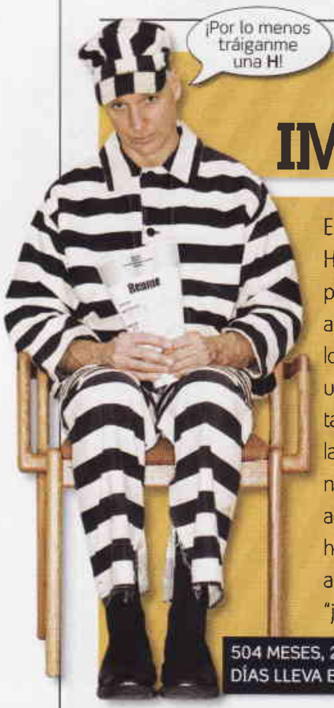
TABLA DE CORTAR. SI NO LA LAVAS BIEN DESPUÉS DE PICAR UN BUEN FILETE, QUEDAN RESIDUOS DE SALMONELLA O E-COLI.

TECLADO DE LA COMPU. MÁS DE 265 BACTERIAS ANIDAN LAS LETRAS QUE TECLEAS EN TU OFICINA.





VERDUGO IMPUNTUAL



El japonés y exboxeador Iwao Hakamada es el preso con más tiempo esperando su muerte: ¡42 malditos años! En 1968, sin pruebas fehacientes, lo sentenciaron a la horca por matar a una familia y, desde esa fecha, despierta cada mañana pensando que será la última. ¿Por qué? La justicia nipona no da fechas de ejecución, los presos aguardan agónicamente el día de su horca, pues se les avisa una hora antes. No solo en México la "justicia" es traicionera.



504 MESES, 2,016 SEMANAS O 14,112 DÍAS LLEVA ESPERANDO SU MUERTE.

ABR 2011

CONOCE LO QUE SUCEDIÓ **EN UN MES** COMO ÉSTE.

20>>1871

>> El presidente Ulysses S. Grant declara una ley que suprime al Ku Klux Klan, que promueve la xenofobia, la supremacía de la raza blanca, el antisemitismo y el anticatolicismo.



+ Pero en 1915 se funda un segundo KKK más formal, con membresía registrada y una estructura estatal y nacional, inspirado por la película *El nacimiento de una nación.*

25>>1974

>> Inicia la Revolución de los Claveles, que pone fin a la dictadura Salarista que dominaba a Portugal desde 1926. Las últimas colonias portuguesas logran su independencia.



+ El organizador es el capitán Salgueiro Maia, quien cerca el cuartel del Carmo. La población y los militares sublevados marchan con claveles, que da nombre a esta rebelión.

La mentoplastia (mentón) es la cirugía más común entre los hombres.

HOTEL NADA INCLUIDO



El hostal Hans Brinjker de Ámsterdam (Holanda) es peculiar: se autopromociona como barato, sucio, frío y oscuro, eso sí, por la cantidad de 25 euros (400 pesos) la noche. ¿Qué incluye? Nada, solo alojamiento y disfrutarás de suites incómodas y un bar sofocado en el sótano, donde sirven cerveza aguada. Además, ayudarás al planeta, pues es un hostal ecológico… por accidente: los focos no funcionan, no hay agua caliente y rara vez limpian. Si no piensas ir a Ámsterdam, de todos modos visita su *web*, te cagarás de la risa. ¡Garantizado!



NO DESEO HOSPEDARME, SOLO VER: WWW.HANS-BRINKER.COM

¡QUEMA MUCHO EL SOL!



Atrás quedaron los buenos tiempos donde los hombres éramos bien machos. Ahora resulta que está de moda reducirnos … ¡los senos! Según la Asociación Británica de Cirujanos Plásticos y Estéticos (BAAPS), durante el 2010 esta cirugía aumentó 28% en hombres del Reino Unido, y Estados Unidos está a nada de alcanzar un porcentaje similar. Ya sea por estética o por salud, nomás te advertimos: ¡Aguas, al rato hasta portada de **H** vas a querer!

¡DIETA CHELERA!



LA DOSIS RECOMENDADA DE CERVEZA ES DE DOS VASOS DIARIOS PARA LAS MUJERES Y DE TRES PARA LOS HOMBRES, CON COMIDAS EQUILIBRADAS Y ACTIVIDAD FÍSICA CONSIDERABLE.

Se acabó, carnal, ya no tienes más pretextos. Un estudio reveló lo que tanto nos temíamos: la panza chelera es un mito. Si tomas hasta medio litro diario no engordas y, además, reduce el riesgo de padecer diabetes mellitus e hipertensión. El estudio del Colegio Oficial de Médicos de Asturias se realizó a 1,249 participantes, quienes llevaron una dieta que incluía medio litro de cerveza diario y algunos ¡hasta bajaron de peso! Así que éntrale, pero sin aplicar las turbo chelas, y combínalas con ejercicio y una buena alimentación.

ABR 2011

CONOCE LO QUE SUCEDIÓ **EN UN MES** COMO ESTE.

26>>1977

>>Ian Schrager y Steve Rubell abren Studio 54, legendaria discoteca ubicada en 54 St. West, en Manhattan. El local es clausurado en marzo de 1986, pero años después se reabre sin mucho éxito.



+ Para la inauguración se invitan a 5 mil personas, entre los que destacan Mick Jagger, Salvador Dalí, Liza Minnelli, Brooke Shields y Michael Jackson. El club genera 7 millones de dólares en un año.

28>>2001

>> La misión espacial rusa Soyuz TM-32 despega de Baikonur (Kazajistán) con el estadounidense Dennis Tito, primer turista espacial de la historia. Paga 20 millones de dólares por el viaje.



+ Dennis Anthony Tito, de familia de emigrantes italianos, es ingeniero en astronáutica y aeronáutica. En los años 70 participa en Wall Street, lo que le convierte en millonario.



PARADAS CONTIN

La sola punta del taladro es más alta que una persona. Parece un gigantesco pene perforando el himen de la tierra. Miro los cascos de los trabajadores, sus arneses, sus cuerpos… Me excitan. El tráfico nunca ha estado peor. Conduzco atrapada entre autos, bloques colosales de cemento y máquinas más altas que un edificio.

De pronto, unos coches adelante… No puedo [illegible]guo amigo, con una mujer. El tráfico no cede, ni el sonido de las máquinas, al que se le suma el de los cláxones. Estamos completamente detenidos bajo un puente.

"¿Es tu novia?", le mando un mensaje de texto. "¿Dónde estás?", contesta. Y yo me agacho mientras él voltea: "¿Por qué no hacemos algo divertido para pasar el tiempo? Por qué no acaricias suavemente sus muslos y rodillas, hasta sus pantorrillas y tobillos, y luego vuelves a subir, despacio… Mientras la miras con resignación ante el encierro; con esperanza, ante la posibilidad de pasarla bien mientras dura. Y luego le pides… su permiso, para llamar a una *hotline*, y le pides…".

A los pocos segundos suena mi celular. "Estás en altavoz", me dice él, "¿Le pido…?", Yo contesto, "Le pides que ponga la mano sobre tu bragueta y te acaricie. Tú acaricias sus nalgas, sin detenerte. Y luego debe desabotonar tu cremallera, que baje… y que te chupe la verga.

CON EL FIN DE EVITAR INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL, EN EL SEXO CON PERSONAS DESCONOCIDAS ES REGLAMENTARIO EL USO DEL CONDÓN Y MUY RECOMENDABLE EL USO DE LUBRICANTES A BASE DE AGUA ADICIONALES A LA LUBRICACIÓN NATURAL DEL CUERPO. ESTO INCLUYE EL SEXO VAGINAL, ORAL Y, SUBRAAYADAMENTE, EL SEXO ANAL, ASÍ COMO TAMBIÉN PENETRACIONES CON DEDOS Y MANOS POR VAGINA, ANO E INCLUSO BOCA, SOBRE TODO CUANDO EXISTEN PEQUEÑOS CORTES. ADEMÁS, ES NECESARIO EL USO DE UN CONDÓN NUEVO EN CADA RELACIÓN SEXUAL O AL CAMBIAR DE ORIFICIO EN LA PENETRACIÓN.

EL USO MÁS PROVECHOSO QUE EL LECTOR PUEDE SACAR DE LOS RELATOS PRESENTADOS EN ESTA COLUMNA ES UTILIZARLOS COMO UNA HERRAMIENTA PARA ENRIQUECER SU PROPIO UNIVERSO DE FANTASÍAS ERÓTICAS Y LA VIDA SEXUAL CON SU PAREJA. POR NINGÚN MOTIVO SE ACONSEJA A LOS LECTORES DE **H PARA HOMBRES** INVOLUCRARSE EN EL TIPO DE EXPERIENCIAS NARRADAS EN ESTE TEXTO, Y EN CASO DE HACERLO, TENER PLENO CONOCIMIENTO DE LAS IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS, ASÍ COMO DE LOS RIESGOS DE SALUD Y EL MODO DE PROTEGERSE DE LOS MISMOS.

UAS



Que humedezca tu glande con su saliva, que mueva la lengua sobre tu glande; que luego acaricie, despacio, el derredor de tu glande, que lo succione levemente con los labios y la lengua, que lama, que no deje de lamer, que te haga… JADEAR".

No hubiera hecho falta decir esto último, porque en mi teléfono se escuchaban claramente sus quejidos de placer, pero me mplació decirlo, porque yo estaba en mi coche a punto de hacer lo mismo, porque tenía la mano izquierda metida en la bragueta y me estaba tocando, tenía el coño mojado, hinchado y caliente. "Mastúrbalo —continué con ella—. Mueve su verga lentamente, y luego rápido. Y lámela, métela en tu boca, abrázala, rodéala. Y no dejes de masturbarlo…". Entonces mi amigo dice: "Voy…, me voy a…" Y yo agaché la cara, puse mi otra mano en el tablero y comencé a venirme muy, muy… mojadamente, mientras jadeaba a mis anchas para que ellos me oyeran.

Perdimos la noción del tiempo. El tráfico desapareció. Los rebasé. Fumaban. Al fin nos vimos. Me sentí poderosa e… inocente, por un momento creí poder hacer algo que ellos no; porque supe, y sé, que eso es mentira; porque me percato de que nunca he perdido la capacidad de embriagarme con el gozo ajeno… **Besitos Yadhira**. H

Anualmente, en México, 15 mil adolescentes tienen un hijo sin planearlo.



TE VOY A HACER MEJOR AMANTE YADHIRA

yadhira_h@notmusa.com.mx

¿PLACER BOCA ABAJO

Saludos desde Puerto Rico. Hace poco leí en tu sección sobre la masturbación boca abajo y no entendí, ¿me explicas? En lo personal me gusta masturbarme al bañarme, me provoca una sensación más intensa y global. Besos. Anónimo

Saludos, ¡qué gusto recibir tu correo desde esa bella tierra! No recuerdo algo con respecto a la masturbación boca abajo, lo que sí tengo es una técnica para lograr la sensación "global" que mencionas, estando boca abajo sobre tu pareja. Sobre sus nalgas y utilizando un gel, haces los movimientos de penetración, pero sin hacerlo, a fin de que el pene, en toda su longitud, se frote contra su cuerpo. O estando tú frente a ella, el movimiento comienza cuando tu glande toca su vagina, recorre la vulva y sube hasta el vientre para entrar en contacto total con su sexo. La sensación tanto para ti, como para ella será realmente increíble. **Besitos, Yadhira.**

"Al fin despertó", dijeron algunas personas que lo conocían. "Estaba como pasmado", "Pasmado, sí..." "¡Y ahora es una fiera sexual!", "Una fiera, sí..." "Pero, ¿cuándo será un Dios sexual?", preguntó alguien más allá. "Ah" se escuchó, "Para eso tiene que practicar". Y así fue como empezó la historia...

¡DE OTRO PLANETA!

Hola, tengo sexo con un amigo y, en cada ocasión, eyacula hasta más de cinco veces. Quisiera saber si es algo normal o de plano este cuate es de otro planeta.

—Atte. Asombrada Zulu

Estimada Zulu, si por "normal" te refieres a que tu amigo esté dentro de la media, no. Aunque muchos hombres eyaculan más de una vez, lo que suele consignarse es que UNA eyaculación durante UN acto sexual puede ser perfectamente normal. ¡Disfruta y aprovecha a tu amigo! El número de eyaculaciones que pueden tener en un acostón responde a la edad —sobre todo si es más joven—, salud, alimentación e hidratación. Ahora bien, lo bueno: a más eyaculaciones mejor calidad de semen; lo malo: en Masters y Johnson observaron que los hombres con más de 50 años que en su juventud tenían la capacidad de llegar al orgasmo sin eyacular gozaban de una mucho mayor potencia sexual, ¿entiendes? Yo ya te informé a ti, ¿se lo dirás tú a él? **Besitos, Yadhira.**

En México, el hombre se casa a los 27 años y se divorcia a los 37 en promedio.

SE FUE LA MAGIA

Hola Yadhira, tengo 25 años y llevo cuatro de casado, pero después de dos hermosos hijos mi mujer ha ganado bastante peso y, la verdad, eso no me gusta. Lo hemos platicado, pero ella no quiere hacer nada al respecto, ni siquiera para mantener su salud; dice que nuestros hijos le quitan tiempo e inventa pretextos. ¿Cómo puedo ayudarla? Atte. Anónimo

No te lo tomes personal, esos pretextos solo son una forma más de expresarte su realidad: está agotada, cansada, desgastada y las circunstancias la obligaron a olvidar que es UNA CRIATURA SEXUAL, y eso tú se lo tienes que recordar, ayudándola. ¿Cómo? 1) Exprésale tu deseo de que VUELVA y tu apoyo para tal fin —billetito incluido—. 2) Pídele que elabore contigo un plan de REGRESO. 3) Que incluya tiempo para ella —descanso, ejercicio, salón de belleza—, tiempo para ustedes, como compartir cosas que les gusten —hablar, fantasear, comprar lencería, etc.—. La intimidad es importante, mientras cogen dile, por ejemplo, que sus inmensas nalgas te fascinan tal y como son ahora... Y que después, mucho después, un día le preguntes gentil y amablemente si quiere ir a hacer ejercicio contigo, para que ambos se pongan en forma nuevamente, ya que mantenerse bien físicamente también puede ser una actividad en pareja. **Besitos, Yadhira.**



NO SE APENE

Yadhira, tres preguntas: 1) ¿Qué probabilidades hay de que embarace a mi novia al venirme dentro de ella con condón?, 2) ¿Qué riesgos tenemos si la penetro por el ano sin gorro?, y 3) ¿Por qué cuando me introduce el dedo en el ano me excito tanto? ¿Soy gay? Besos. Víctor

1) Las probabilidades de embarazo con condón son entre 3 y 15%, pues la efectividad, siempre y cuando los preservativos se usen correctamente, es entre 85 y 97%. 2) La penetración anal entraña riesgos de ETS y, aunque la probabilidad de embarazo es nula, ten cuidado al momento de retirar el pene y tener, inmediatamente, sexo vaginal, pues los escurrimientos posibilitan esta situación. 3) No eres gay, el ano es el canal de llegada para la próstata masculina, el equivalente al punto G femenino. Antes de que te cambies de bando, pídele a tu novia que te penetre con un dildo. Quién quita y la experiencia sea perturbadoramente orgásmica para ambos. **Besitos, Yadhira.**

INSTANTES Y EL SEXO

Hay un poema que se le atribuye erróneamente al genial escritor Jorge Luis Borges, pues no se tiene certeza del autor, y que me parece muy útil, primero para aligerar y después para reenfocar las preocupaciones sexuales de muchos lectores. Explicaré luego de estos pequeñísimos fragmentos del poema *Instantes*: "Si pudiera vivir nuevamente mi vida, /en la próxima trataría de cometer más errores. / No intentaría ser tan perfecto, me relajaría más. /Sería más tonto de lo que he sido,/ de hecho tomaría muy pocas cosas con seriedad (...)/ Si tuviera otra vez vida por delante... / Pero ya ven, tengo 85 años... / y sé que me estoy muriendo". Y es que, verás, lector, preocuparse por tener "el equipo básico" y en buen funcionamiento para el sexo es, no solo válido, sino indispensable. Pero tendemos a olvidar que esto NO LO ES TODO. La preocupación o, mejor dicho, la OCUPACIÓN principal en el sexo debe ser el PLACER propio y ajeno... o sea, el disfrute. Con lo cual te invito a valorar cuáles de tus preocupaciones sexuales son reales y cuáles son fantasmas que merman tu vida sexual. A riesgo de encontrarte un día, con el paso del tiempo y respecto a tu vida sexual, con una sensación similar a la que se expresa en este poema... Con la sensación de que pudiste haber disfrutado más, MUCHO MÁS, si no hubieras corrido tan deprisa y por tanto tiempo tras el fantasma de la perfección... **Besitos, Yadhira.**

67% de los trabajadores mexicanos aprovechan sus días de vacaciones.

Cómo...

PREPARAR TU VIAJE VACACIONAL





Por **Miryam Ruiz**

Las vacaciones de Semana Santa se acercan y no puedes perder la oportunidad de salir de la rutina y echar desmadre, ya sea con tus compas o con tu chica. H, siempre pensando en tu diversión, te da los consejos necesarios para que nada empañe tus tan esperados días de descanso.

1 QUIEN NO ARRIESGA...

¿Piensas lanzarte a la playa de siempre? ¡Mejor arriésgate! Busca una playita virgen o una cabaña en lo profundo del bosque; aprovecha los diversos climas del país. Si no eres de los que se tira a la aventura, es tu oportunidad; total, lo peor que puede pasar es que tus días terminen como *El proyecto de la bruja de Blair*, quién quite y hasta te hagas rico... ¡sin albur!

2 TRANSPORTE

Dependerá de la lejanía y presupuesto, pero si deseas algo diferente, lo ideal es el auto. Si no tienes, renta, así conocerás pueblos en el trayecto a tu destino: una forma ideal de conocer nuevos lares. Si eres flojonazo, queda el avión o camión, ¡tú decides!





3 BÁÑATE DE LA CIUDAD

Claro que vas abierto a la aventura y lo que te depare el destino, pero eso no significa que te lances con los ojos vendados. Infórmate sobre la ciudad que hayas decidido, así sabrás qué esperar y no te agarrarán desprevenido. Al final, ya sabes el dicho: "Al lugar donde fueres, haz lo que vieres".



4 PARTE Y REPARTE

¿Vas en plan de muerto de hambre (mochilazo) o de turista? Así te das una idea de cuánta lana necesitarás, pero no seas güey, nunca lleves todo en efectivo, repártelo entre tarjetas y morralla.

5 CINCO ESTRELLAS

Si te quedas con un conocido, ya la armaste, pero no está de más investigar precios de cuartos, nunca sabes qué puede ocurrir. Hay desde hoteles hasta hostales donde compartes la habitación o cabañas en las playas vírgenes a bajos costos. Otra opción es un hotel nudista, te evitarás la molestia de emborracharlas para verlas desnudas.

6 EMPACANDO

No seas niñita y trates de llevarte todo tu clóset. Los verdaderos hombres llevan solo lo necesario: un par de calzones (los mejorcitos), desodorante y muchos, pero muchos condones, ¡a ver si así tienes suerte!

H VIAJERO: LO QUE NUNCA OLVIDAMOS

>> Cerrar el gas, el agua y bajar *switches* de la casa para evitar que te quedes sin ella.
>> Dejar a un familiar la dirección y números para localizarte, por aquello de que te pierdas.
>> Llevar el *kit* de herramientas (navaja suiza).
>> Cargar solo el dinero necesario, así no gastarás de más en sexo y alcohol.
>> Tener a la mano los números de emergencia (teléfonos de bares y chicas son bienvenidos).
>> Darle un chequeo al carro (que lo haga un experto, ¡por favor!) y nunca manejar borracho ni cansado o serán tus últimas vacaciones.
>> ¡Diversión total! Y sexo hasta el hartazgo.

ILUSTRACIÓN RICARDO CAMACHO

MAD MAMACITAS



Están locas, desquiciadas y furiosas. Pero también son talentosas e impactantes. Te presentamos a este colectivo de espectaculares mujeres, que tienen un sello distintivo: mucha actitud y toneladas de sensualidad.

A principios del año pasado, Jimena Sánchez y Hannah Sotelo se conocieron en una obra de teatro, en la cual participaban dentro del reparto. De inmediato se hicieron amigas y comenzaron a colaborar en distintos proyectos. Uno de ellos fue escribir el guión de una película y, gracias a la Santísima Trinidad, en esos días de arduo trabajo se les ocurrió iniciar el blog de las MadMamacitas.

REBELDES CON CAUSA

¿Qué es? Un espacio donde disfrutarás de sus más grandes pasiones: la fotografía y la producción audiovisual (videos y cortos), ¡pero con ellas y muchas amigas más como atractivo principal!: "Cuando surgió el nombre, MadMamacitas, determinó el contenido del blog. Pensábamos: 'Si se llama así tenemos que subirle fotos de chavas locas, guapas y creativas'", nos cuenta Jimena.



Obviamente, su adictiva propuesta visual llamó la atención y, de inmediato, fueron solicitadas para ser la imagen de algunas marcas.

AMOR A PRIMERA VISTA

Ahora se están consolidando: tienen muchas ofertas profesionales por delante y pronto MadMamacitas será una conversación obligada en la convivencia chelera de los mexicanos.



Para que les vayas agarrando cariño, te presentamos con lujo de detalles a los cerebros detrás de las MadMamacitas. Gracias a ellas, el taco visual está asegurado todos los días de la semana.

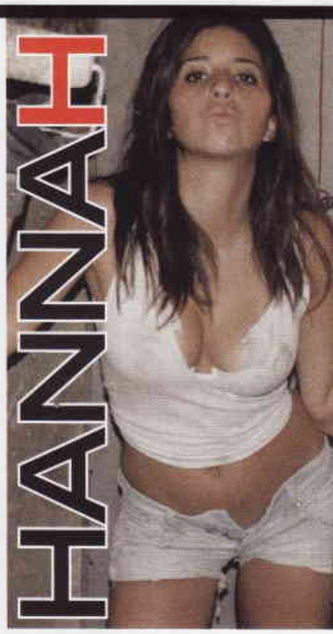


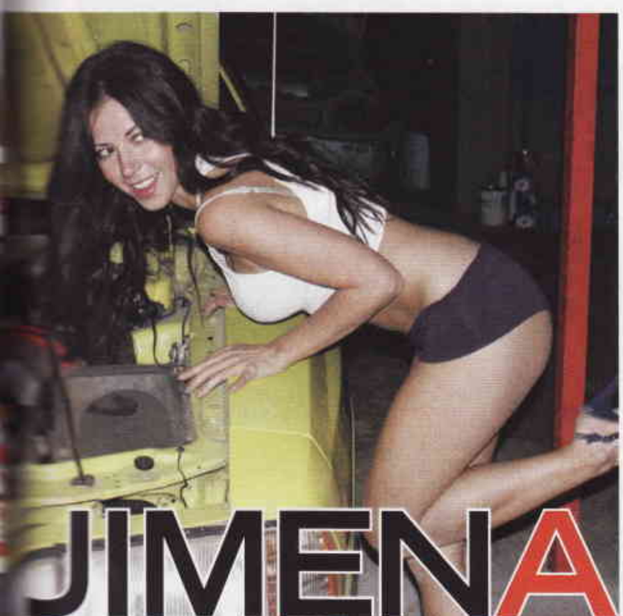


Las conocimos, nos flecharon y ya tocaba… publicarlas. Ahora, sacrificadamente, solo nos queda conocer a detalle al resto de su alineación porque recuerda que **H** donde pone el ojo, pone la bala.











ELLA ES NATALIE, Y ES SOLO UNA PROBADITA DE LO QUE ENCONTRARÁS EN SU PÁGINA WEB.

HANNAH SOTELO

+Nombre completo: Hannah Sotelo.
+Medidas: 90-60-90.
+Ciudad de nacimiento: México, D.F.
+Profesión: Fotógrafa.

● *Mad* significa locura. Cuéntanos un momento de locura que hayas experimentado en tu vida.
Creo que la gente, a veces, tiene miedo de arriesgarse a hacer cosas diferentes y seguir sus sueños. Algunas personas podrían ver como una locura llevar tu vida fuera de lo que establece la sociedad, y siento que me he arriesgado a hacer cosas diferentes, buscar proyectos propios y aprender a hacer las cosas de manera autodidacta.

● Menciona a alguna celebridad mexicana que pienses que está bien mamacita.
Monserrat Olivier. Es una chava que le encanta lo que hace, se divierte y dice lo que piensa. Es una mujer guapa y muy auténtica.

● ¿Qué tiene que hacer un hombre, en la intimidad, para volverte completamente loca?
Solo una cosa: ser un caballero.

● Estás en una isla desierta y solo te puedes quedar con uno de estos locos: Hannibal Lecter, Mel Gibson, con su racismo, o Hugo Chávez. ¿Quién es el suertudote?
¡Hugo Chavéz! Sería una gran motivación para construir una balsita y regresar a mi casa.

¿TE GUSTA LO QUE VES?
Pues también te gustará lo que escucharás. En marzo pasado, Jimena Sánchez se estrenó en la radio con su programa ***La banda de Jimena***, el cual se transmite de lunes a viernes de 16:00 a las 17:00 horas. ¿Dónde? En ***www.record.fm***

JIMENA SÁNCHEZ

+Nombre completo: Jimena Sánchez.
+Medidas: 89-61-98.
+Ciudad de nacimiento: Chilanga–jarocha.
+Profesión: Conductora, emprendedora y MadMamacita.

● *Mad* significa locura. Cuéntanos un momento de locura que hayas experimentado en tu vida.
No te podría contar solo uno, es difícil. Me gusta vivir con una dosis de locura desde que me levanto hasta que me acuesto.

● Menciona a alguna celebridad mexicana que pienses que está bien mamacita.
¡Hay muchísimas! Las MadMamacitas son las que se arriesgan, son sexies, auténticas, creativas y exitosas. Mujeres como Ana de la Reguera, Belinda, Salma Hayek o Alejandra Guzmán, y una grande es Silvia Pinal.

● ¿Qué tiene que hacer un hombre, en la intimidad, para volverte completamente loca?
En general, un hombre seguro de sí mismo puede volver loca a cualquier mujer.

● Estás en una isla desierta y solo te puedes quedar con uno de estos locos: Hannibal Lecter, Mel Gibson, con su racismo, o Hugo Chávez. ¿Quién es el suertudote?
¡Ninguno de los 3! Esos grados de locura no son sexies.

¿QUIERES MÁS? CONÓCELAS A TODAS EN WWW.MADMAMACITAS.TV



BOTAS VERSÁTILES

Los nuevos modelos de K-Swiss, GS Mid VNZ, son ideales para esta temporada. Su combinación de gamuza y textil ofrece un estilo fresco y *ad hoc* para cualquier evento. Se pueden usar con *jeans*, pantalones deportivos o bermudas.

Cuídate y lúcete

En **H** también nos preocupamos por tu energía, higiene y salud. Checa estos *tips* y envía tus respuestas a **trivias_h@notmusa.com.mx**

¡YA LÁVAME!

La compañía 3M creó la línea de cuidado y mantenimiento automotriz, para que enchules tu máquina como un experto. Y para la seguridad de tu familia, lanzó unos reflejantes adhesivos que hacen visible tu auto y evitan accidentes.

TRIVIA

Te obsequiamos un kit para consentir a tu cachorro (cera suave, champú y reflejantes), si nos mandas una foto de tu auto sucio... ¡Los cinco más puercos ganan!





NO MÁS PESTE

Es natural que la axila te chille de manera sin igual, pero lo que no es normal es que sufras con productos que disfrazan los olores. Ve a la segura y consigue un antitranspirante Perspirex. Pídelo en farmacias de prestigio.

TRIVIA

Comprueba la calidad de Perspirex y llévate un antitranspirante. Solo cuéntanos una cita arruinada por tu axila.



MUERTE A LA CRUDA

Por fin llega a México Rebootizer, la bebida digestiva que se volvió famosa en Europa por curar la cruda como nadie. Está hecha a base de extractos de plantas y frutas 100% naturales, las cuales estimulan tu organismo para eliminar las toxinas derivadas de los excesos.

FE DE ERRATAS

En el número de marzo se publicó una mención a los laboratorios DNA y, desafortunadamente, se cometió el error de incluir la imagen de la marca "Postinor 2", siendo que la Ley General de Salud, ejercida por la COFEPRIS, no lo permite. Sirva esta nota para aclarar ante las autoridades que en ningún momento se intentó pasar por alto la ley con el fin de enviar un mensaje erróneo al lector.



ENERGÍA PARA LOS PIES

Prepárate para correr y ponerte las pilas. El nuevo lanzamiento de Reebok es el calzado ZigSonic. Su diseño ligero se basa en la tecnología ZigTech, creada para regresarle energía al corredor a cada paso, gracias a sus suelas que absorben el impacto del golpe del talón y manda olas de vigor a lo largo de los tenis.



LA INVASIÓN DE LOS PARÁSITOS

En este mes de abril, Vermox inicia una campaña para eliminar a los parásitos, dado los elevados índices de amibas y lombrices en nuestro organismo. Dejar de comer en la calle y tener una higiene ejemplar son pasos necesarios, pero no suficientes, la Organización Mundial de la Salud recomienda desparasitarse cada seis meses.



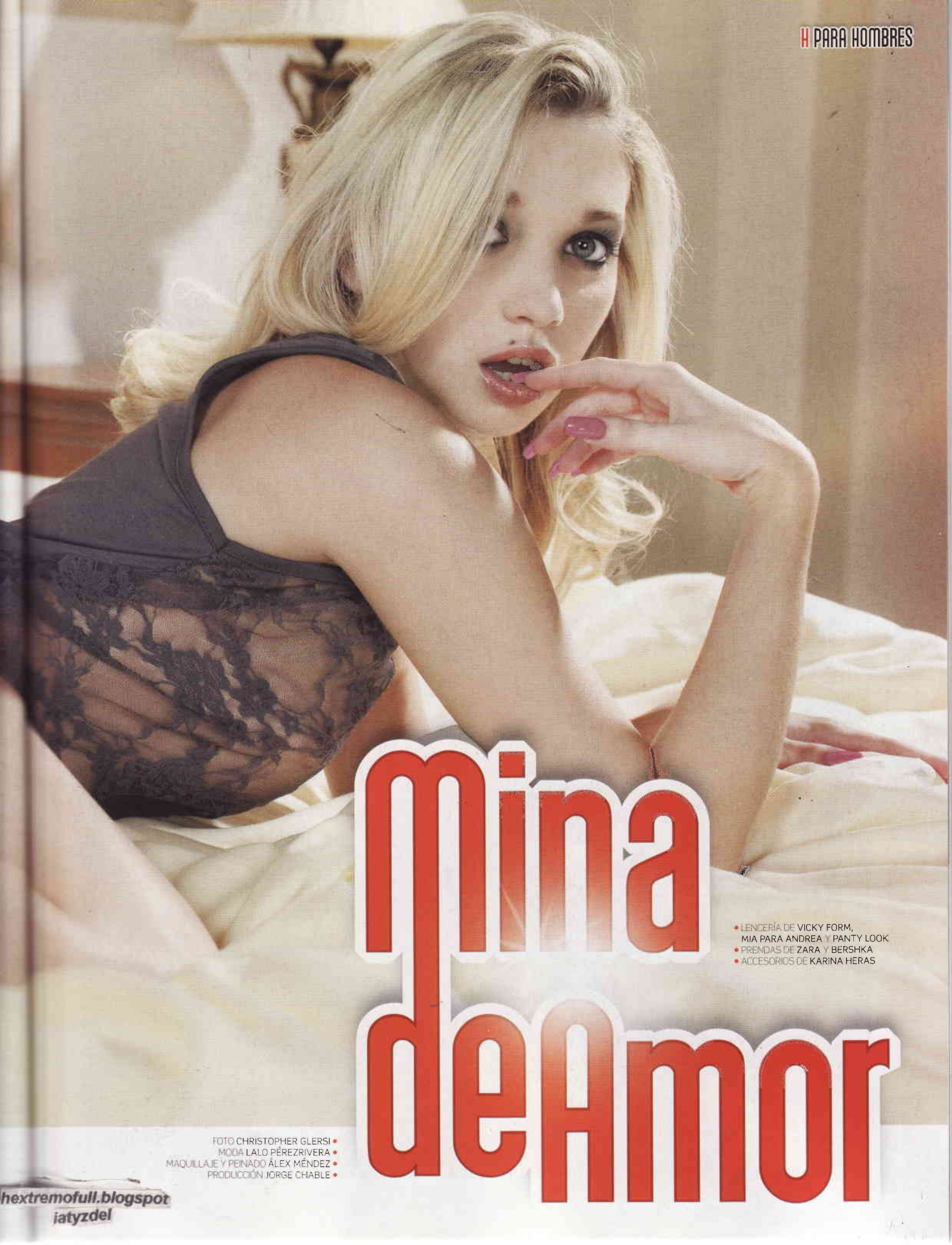
TRIVIA

Tenemos cinco kits con dos tratamientos para adulto y un impermeable para quienes respondan: De cada 10 mexicanos, ¿cuántos tienen amibas?





Me llamo Mina y con miradas pícaras e ingenuas voy minando tu resistencia, ya que mis piernas y mis pechos son irresistibles y pulverizan hasta la roca del granito, ue tú jamás le pondrías ningún "pero" a las delicias de mi cuerpo.



Mina deAmor

• LENCERÍA DE VICKY FORM, MIA PARA ANDREA Y PANTY LOOK
• PRENDAS DE ZARA Y BERSHKA
• ACCESORIOS DE KARINA HERAS

FOTO CHRISTOPHER GLERSI •
MODA LALO PÉREZRIVERA •
MAQUILLAJE Y PEINADO ÁLEX MÉNDEZ •
PRODUCCIÓN JORGE CHABLE •













En la Segunda Guerra Mundial, el pelo de los judíos se utilizó como relleno y aislante

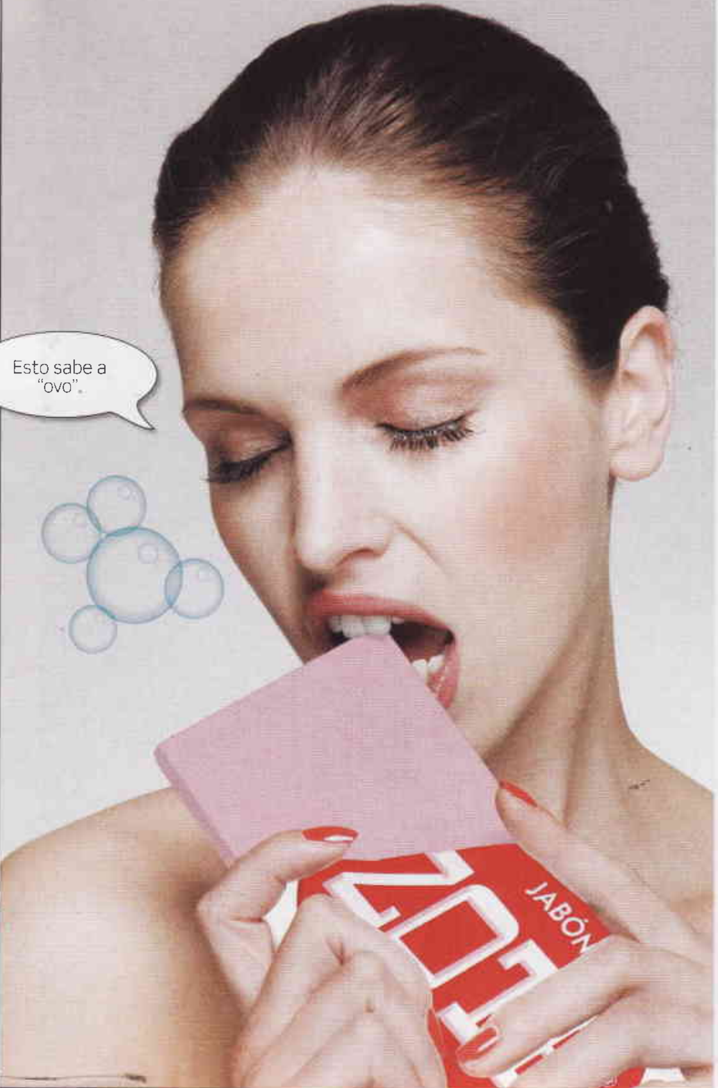
ADICTOS AL JABÓN

Tempestt Henderson, una mujer de Florida, se hizo adicta al jabón y no precisamente por ser pulcra, sino por tragar hasta cinco pastillas de este producto a la semana. Después de meses, se le diagnosticó un trastorno llamado PICA, el cual provoca apetito por sustancias no nutritivas. La causa puede ser una deficiencia de minerales, pero en el caso de Tempestt, fue el estrés y una ligera porción de estupidez, opinamos.

BARRIGA LLENA, CORAZÓN CONTENTO

¿Se te antojan los jabones?, considera estas opciones:

- Según el diario *The Times*, Alemania hizo jabones con grasa humana (1917). En la Segunda Guerra Mundial se dijo que los judíos eran la materia prima.
- En la película *El club de la pelea*, Brad Pitt roba grasa de clínicas de liposucción para fabricar jabones.
- Feto Soap desarrolló jabones en forma de chocolates y fresas, pero el producto estrella es una vagina.





¡MIGRA TERRORISTA!

En Inglaterra, una mujer pakistaní tuvo una pelea con su esposo (agente de migración). El canalla accedió a la base de seguridad del gobierno y puso a su "amada" en la lista de los más buscados. Cuando ella quiso regresar a Londres, no la dejaron abordar el avión por considerarla peligrosa. Tres años después, el agente fue descubierto y despedido, y la mujer regresó a su vida normal. "Fue bello mientras duró", murmuró al firmar la renuncia. ¡Qué "ojéis"!

NUMERALIA

80% de las mujeres de Pakistán sufre violencia conyugal

PORNO EN EL PARLAMENTO

El legislador italiano Simeone Di Cagno fue fotografiado sentado en su asiento parlamentario, engolosinado con su iPad, apreciando imágenes de mujeres en lencería (hagan de cuenta que la **H** de por allá, pero no tan buena). Ante el acoso de la prensa, don Simeone declaró: "Estaba mirando mi tableta, de pronto que se me abre una ventana y la curiosidad masculina me llevó a detenerme en esas guapas muchachas". Ni modo que no, ¡si uno no es de palo!

ALTOS MANDOS RENDIDOS ANTE EL SEXO

- **Vladimir Putin.** El exprimer ministro de Rusia es famoso por sus relaciones fuera de matrimonio, incluyendo a la exgimnasta Alina Kabaeva.
- **Silvio Berlusconi.** A sus 74 años afirman que sigue firme, nomás que ya se quemó contratando a menores de edad para sus fiestas.
- **Eliot Spitzer.** En 2008 era el gobernador de Nueva York, renunció cuando lo cacharon gastando el presupuesto en prostitutas de lujo.
- **James McGreevey.** Dejó el cargo de gobernador de Nueva Jersey en 2004, después de reconocer públicamente que tenía un amante... gay.
- **Chris Lee.** Se filtró una foto de este congresista neoyorquino semidesnudo que mandó a una chica por Internet. Como está casado, la presión lo obligó a dejar su curul.



MERENGUES VS CULÉS

LOS MERENGUES

IRINA SHAYK

CRISTIANO RONALDO VIAJA 6 MIL KM PARA VISITAR SU RINCONCITO EN EE.UU. SE LE CONOCE COMO LA MODELO RUSA CON CUERPO DE BRASILEÑA. ¡YEAH!



SARA CARBONERO

EN 2009, LA EDICIÓN NORTEAMERICANA DE LA REVISTA *FHM* LA NOMBRÓ LA PERIODISTA DEPORTIVA MÁS SEXY DEL MUNDO Y, LA VERDAD, ¡TENÍA RAZÓN!



LARA ÁLVAREZ

ES LA SENSACIÓN ESPAÑOLA DEL PERIODISMO DEPORTIVO. PERO MIENTRAS TODOS FANTASEAN CON ELLA, SERGIO RAMOS PISA SU CANCHA.



El Real Madrid y el FC Barcelona miden fuerzas en la final de la Copa del Rey (20 de abril). ¿Quién vencerá? Por eso, en **H** hicimos un análisis concienzudo. Olvida tu fanatismo, sé objetivo y dinos: ¿Cuál es la mejor "delantera"?

TÍTULOS, NO PEDAZOS

REAL MADRID		FC BARCELONA
17	COPAS DEL REY	20
31	LIGAS	25



RAPIDINES

La Copa del Rey fue creada en 1903 y, como el máximo mandatario de España entrega el trofeo, también se llamó Copa del Presidente de la República (1932-1936) y Copa del Generalísimo (1939-1976).

LOS CULÉS

DORIEN ROSE

LE DICEN LA ANGELINA JOLIE HOLANDESA. ES UNA *TOP MODEL* DE TALLA INTERNACIONAL Y EL NUEVO GOLEADOR CULÉ, IBRAHIM AFELLAY, SE LA ANDA COMIENDO.



MALENA COSTA

DICEN QUE ES LA MODELO CON MÁS FUTURO EN TIERRAS IBÉRICAS. SIN EMBARGO, SU MAYOR LOGRO HASTA AHORA FUE CONVERTIRSE EN LA NUEVA "JANE" DEL "TARZÁN" PUYOL.



SHAKIRA

DESPUÉS DE QUE LA DUEÑA DE LAS CADERAS MÁS SEXIES SUBIÓ UNAS FOTOS CON PIQUÉ A FACEBOOK, ES EVIDENTE QUE EL FUTBOLISTA LE HACE HONOR A SU APELLIDO.





GOLEADOR SIN LICENCIA

Adriano fue detenido por el alcoholímetro en su más reciente visita a Río de Janeiro. Como el que nada debe nada teme, se negó a soplarle al aparato y pidió un aventón... a su casa.



LE GUSTAN CHIQUITAS

Eliza Kruger (17 años), aseguró que Mark Sánchez logró un par de anotaciones en su cama. Para suerte del *quarterback*, la ley de Connecticut contempla la mayoría de edad desde los 16.



VUELTA AL PUNTO G

Por Rocco

Surf: sexo sobre las olas

El surf y el sexo parecen estar ligados de alguna manera... piensen en surfistas recorriendo cilindros húmedos con sus tablas en forma de punta, que al salir expulsados por un blanco *spray* de espuma, dejan escapar su grito de satisfacción. El "tubo", donde los *surfers* bailan al ritmo de la adrenalina, pareciera ser el tunel del placer, un lugar perfecto para tener el más aplastante revolcón y coger las olas más seductoras mientras la brisa provoca un orgasmo al contacto con el azul profundo. El éxtasis de deslizarse sobre una tabla es como tocar el punto G del océano, un espacio casi místico donde el llamado *Surf, Sex and Roll* te mantiene en la interminable búsqueda de la ola perfecta... y, ¿por qué no?, del sexo perfecto.

¡CHICHIS PA' LA BANDA!

Mientras Necaxa conocía —¡por fin!— las mieles de la victoria, de las gradas surgió una aficionada, de esas auténticas, que no reprimió su euforia y nos deleitó con un *topless* de Liga Premier. El estadio entró en confusión, ya que el equipo hidrocálido se encuentra al borde del descenso y un sector de los aficionados, al ver a la rubia en la pantalla gigante, comenzó a gritar: "¡Que descienda! ¡que descienda!, pero por los chescos". Hasta ahora se desconoce su identidad.



¡DAME MÁS!

CON EL FIN DE PROMOVER ESTA SANA COSTUMBRE, **H** PRESENTA SU RECUENTO DE *TOPLESS* FUTBOLEROS:

1. LAS UCRANIANAS EN PROTESTA CONTRA LA EURO 2012.
2. LA GÜERA DE LOS RAYADOS DE MONTERREY.
3. LA RUBIA DE AGUASCALIENTES.
4. LA MORENA DEL ESTADIO DE SANTOS.
5. LA GORDIBUENA DE C.U.
6. LARISSA RIQUELME.



A SALIR DEL CLÓSET

Manuel Neuer, portero de la selección alemana, le sugirió a sus colegas que confiesen sus preferencias sexuales y se liberen. Aunque él se dice machín, salió a la luz que no son pocos los gays militantes en la liga teutona.

Valle de Bravo será sede de la Copa Mundial PWC 2012 (24 de enero al 4 de febrero).







CASTA DE CAMPEONES

Y LOS GANADORES FUERON:

1. RAÚL PENSO (VENEZUELA).
2. MARKO HRGETIC (CROACIA).
3. YACEN SAVOV (BULGARIA).

EL DEPORTE DEL AIRE

IX ABIERTO DE PARAPENTE NEXTEL MONARCA

Recientemente asistimos a este magno evento deportivo, el cual reunió a cerca de 150 pilotos internacionales. Te traemos exclusivas de uno de los deportes más extremos y, paradójicamente, relajantes.

Por Miryam Ruiz

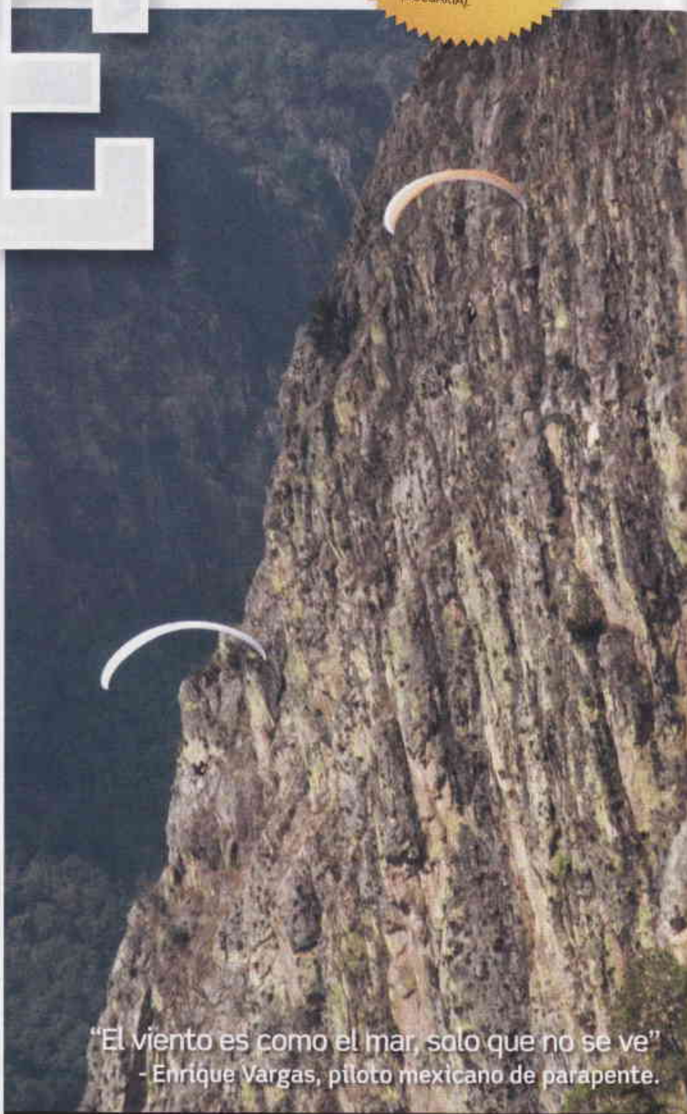
LA COMPETENCIA

El formato del abierto se llama "Campo traviesa" y, en realidad, es una carrera. Cada prueba consiste en un recorrido que va de los 50 a los 100 km de distancia y los pilotos deben completarla en el menor tiempo posible. Cada día se realiza un recorrido diferente determinado por un comité de cinco pilotos expertos. Los ganadores completan las pruebas en un lapso de dos a tres horas, dependiendo la distancia o el grado de dificultad. ¿Te animas?

EL PILOTO

Hay cuatro niveles básicos: principiante (P1), novato (P2), intermedio (P3) y avanzado (P4). Desde el P3 puedes competir. Un piloto debe ser observador, paciente y respetuoso con la naturaleza, ya que el vuelo depende de ella. "Las personas muy aventadas no tienen mucho futuro, pues son las que más se accidentan —nos dice Miguel Gutiérrez, Director de Seguridad—. La naturaleza es más poderosa que el hombre y hay que respetarla".

Por su parte Enrique Vargas, piloto mexicano, advierte: "Hay que practicarlo con responsabilidad. El viento es como el mar, solo que no se ve: a veces está picado, a veces no". Para él, la perseverancia y la pasión son dos cualidades indispensables en la formación del piloto de parapente, pues no hay que desesperarse cuando las condiciones del clima no permitan el vuelo.



"El viento es como el mar, solo que no se ve"
- Enrique Vargas, piloto mexicano de parapente.

ALAS DEL HOMBRE

SON INICIADORES DEL PARAPENTE EN MÉXICO (1929). UNA FAMILIA DE AVIADORES Y PIONEROS EN EL VUELO DEPORTIVO. SE ESTABLECIERON EN VALLE DE BRAVO Y CUENTAN CON CURSOS PROFESIONALES Y PARA TURISTAS CON CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL. **MÁS INFORMACIÓN:** *WWW.ALAS.COM.MX*

DEPORT... VES



DEJA UN GRAN HUECO

Ronaldo, el máximo goleador de los mundiales colgó los botines. Según él, porque ya no puede con su sobrepeso, provocado por hipotiroidismo. Otros culpan a los tacos.

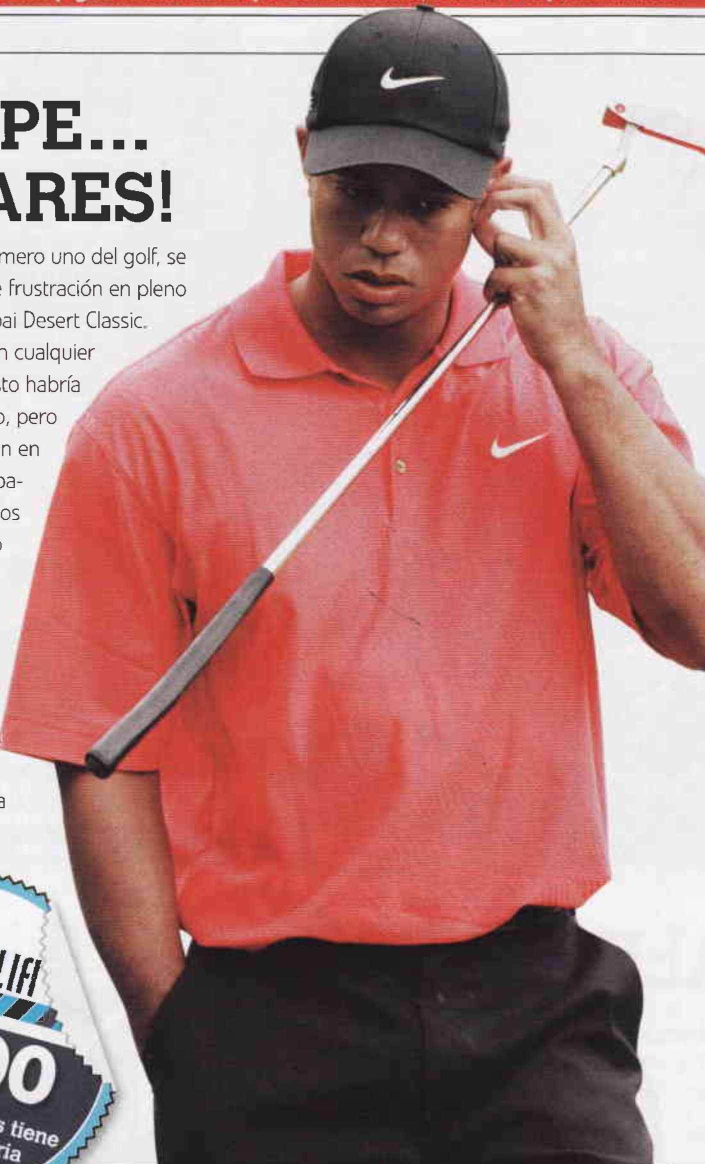


¡POLÍTICO SUCIO!

Alfredo Olmedo, candidato al gobierno de la provincia de Salta (Argentina), utilizó su foto de fan con Messi para su propaganda. El culé ya puso a trabajar a sus abogados.

ESCUPE... ¡DÓLARES!

Tiger Woods, el exnúmero uno del golf, se aventó un gargajo de frustración en pleno *green* del torneo Dubai Desert Classic. Si lo hubiera hecho en cualquier otra disciplina, su gesto habría pasado desapercibido, pero ya sabemos cómo son en el "deporte de los caballeros". Nada tontos, los dirigentes del Circuito Europeo le aplicaron una sanción económica y, si tomas en cuenta que su divorcio costó 100 millones de dólares, ya podemos imaginar a cuánto ascenderá la nueva multa.



NUMERALIA

1,000 millones de dólares tiene la cuenta bancaria de Woods.



¡ÁNIMO TIGRE!

H TE PRESENTA TRES DISCIPLINAS EN LAS QUE PODRÍAS VOLVER A SER EL NÚMERO UNO.

- ***JELL-O WRESTLING*:**
  SIMILAR A LA LUCHA DE LODO, PERO EN GELATINA, ESTE DEPORTE ESTÁ DE MODA ENTRE LAS JÓVENES NORTEAMERICANAS. ES PRINCIPALMENTE FEMENINO, PERO NUNCA FALTA EL LISTO QUE SE AVIENTA AL RUEDO. LA MÁXIMA GANADORA ES... ¡¿A QUIÉN LE IMPORTA?!

  BÚSCALO EN YOUTUBE.

- **LANZAMIENTO DE CEREZA:**
  EL CAMPEONATO INTERNACIONAL DE ESCUPIR CEREZAS LLEVA 38 AÑOS REALIZÁNDOSE EN DISTINTAS SEDES DE EE.UU. LA ÚLTIMA EDICIÓN SE CELEBRÓ EN UNA GRANJA CERCANA A EAU CLAIRE, MICHIGAN. EL GANADOR FUE EL LUGAREÑO BRIAN KRAUSE, QUIEN ALCANZÓ 12.25 M DE UN SALIVAZO.

- ***MASTURBATE-A-THON*:**
  DESDE EL AÑO 2000, ESTE EVENTO REÚNE A CIENTOS DE COMPETIDORES EN CIUDADES COMO LONDRES, COPENHAGUE Y RECIENTEMENTE EN SAN FRANCISCO (EE. UU.). EL RÉCORD MASCULINO ES DE 9:58 HORAS Y EL FEMENINO ES DE 7:06 HORAS. "ES COMO UN MARATÓN, PERO SIN QUE TE DUELAN LOS PIES AL FINAL", DECLARA UNA DE SUS ENTUSIASTAS FUNDADORAS.

  WWW.MASTURBATE-A-THON.COM

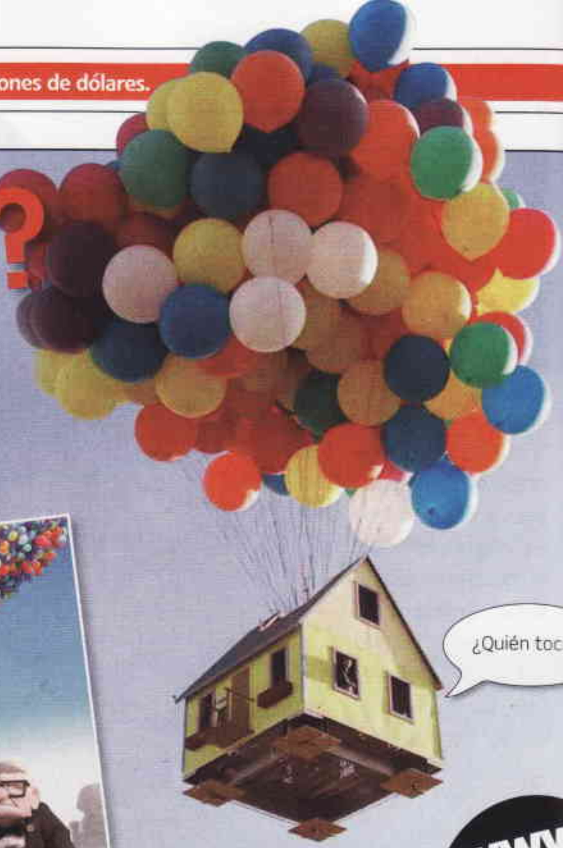


UN *CRACK* AL CONGRESO

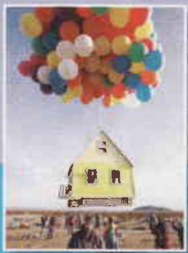
En las últimas elecciones brasileñas, un puñado de futbolistas se postularon para cobrar del presupuesto del gobierno. Quien obtuvo mejores resultados fue Romário, [illegible]bolero campeón del mundo en 1994.

Up recaudó más de 731 millones de dólares.

¿UN PÁJARO? ¿UN AVIÓN?

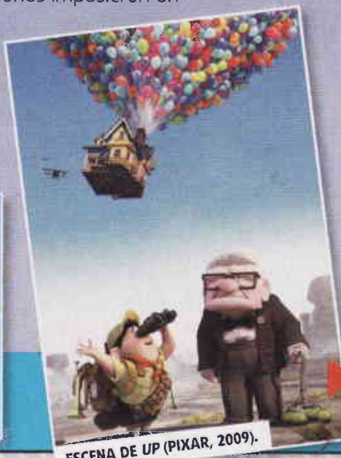


En marzo pasado, los compadres de National Geographic estaban aburridos y armaron la casa voladora de la película *Up*. Para lograrlo invitaron a unos amigos mataditos, como científicos, ingenieros y dos pilotos expertos en globos aerostáticos. La casa midió 5 m x 5 m con una altura de casi 6 m. Después de inflar 300 globos, la morada se elevó en una zona desértica de Los Angeles (EE.UU.) y alcanzó ¡10 mil pies de altura! Volaron una hora y, obviamente, estos ñoños impusieron un Récord Guiness en elevaciones con globos. Nada mal para un día de trabajo arduo.









ESCENA DE *UP* (PIXAR, 2009).

EXPERIMENTO DE LA SERIE TELEVISIVA: *HOW HARD CAN IT BE? (¿QUÉ TAN DIFÍCIL PUEDE SER?)*. SE ESTRENARÁ EN OTOÑO.

MÁS INFORMACIÓN EN: WWW.NATG... .TV

¡QUÉ PECHONALIDAD!

Inspirada en el accidente nuclear más famoso de la historia (Chernóbil), la científica ucraniana Elena Bodnar, creó un *brassiere* que, en caso de emergencia, funciona como una mascarilla de seguridad contra sustancias tóxicas. Emergency Bra es fácil y muy sencillo de usar: hay un cierre, en la zona central, si lo abres sueltas las copas y ¡se convierten en mascarillas individuales! Ahora sí, tu mujer se quitará la ropa para salvar tu vida... o la de ella nada más, si traen broncas.



¿SOLO EN CASO DE EMERGENCIA?

AUNQUE UNO NUNCA SABE, NO ESTÁ DEMÁS TENER UNA DE ESTAS PRENDAS EN CASA. NO SOLO SIRVE PARA SALVAR VIDAS, TU PAREJA Y TÚ TAMBIÉN PUEDEN USARLA COMO UN JUGUETE SEXUAL... ¡APROVECHEN!

TALLAS: DE 32B A 40C. PRECIO: 380 PESOS.

WWW.EBBRA.COM



¡IL SALCHICHONE!

Bunga-Bunga presidente es la nueva película porno inspirada en las orgías del Primer Ministro italiano Silvio Berlusconi, las cuales fueron expuestas a la luz por la chicuela marroquí Ruby Robacorazones (Karima Keyek, su nombre real). Aunque no se le nombra directamente, la trama comienza de forma similar a como estalló el escándalo en el que hoy está envuelto "*Il Cavaliere*". "Cualquier parecido con la realidad es mera coincidencia", argumentan los productores de la película.

CONTESTADORA

Preguntando se entiende la gente: **contestadora_h@notmusa.com.mx**

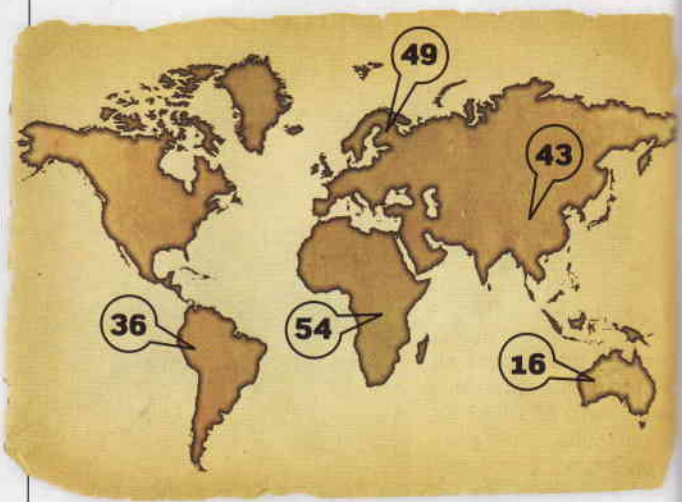


DE NIÑA A MUJER...

- *BAT MITZVAH* (COMUNIDADES JUDÍAS): 12 AÑOS.
- *SEIJIN NO HI* (JAPÓN): 20 AÑOS.
- *SWEET SIXTEEN* (PAÍSES ANGLOSAJONES): 16 AÑOS.
- *MANJAL NEERATTU VIZHA* (INDIA):
- *JI LI* (CHINA): 15 AÑOS.
- *RUMSPRINGA* (MENONITAS Y AMISH): DE 16 A 18 AÑOS.

P ¿DÓNDE SURGE EL FESTEJO DE LOS 15 AÑOS?

R De los bailes que se organizaban en la nobleza inglesa y la alta burguesía francesa del Siglo XIX para presentar en sociedad (sobre todo con fines matrimoniales) a chicas entre los 14 y 16 años; la clave para su futuro dependía de su actuación y desenvolvimiento, así como la posición social. En los primeros años del Siglo XX, se acostumbró en México la celebración de "temporadas de baile", promovidas por la alta sociedad del Porfiriato; sin embargo, las clases populares imitaron dichos festejos no solo para festejar a la quinceañera, sino para hacer alarde de la capacidad y nivel económico de la familia.



P ¿QUÉ CONTINENTE TIENE MÁS PAÍSES?

R África, que posee 54 países, pero si Sudán se divide, serán 55. Le sigue Europa con 49, Asia tiene 43, América 36 y Oceanía 16.

P ¿LOS CELULARES EMITEN RADIACIÓN?

R Estudios científicos indican que sí, pero en cantidades pequeñas. Hasta ahora no se ha comprobado que sea una causa de cáncer, pero sí hay suficiente evidencia de que pueda afectar cuando el organismo es expuesto a largos periodos. De acuerdo a la Asociación de la Industria de Telecomunicaciones Celulares (CTIA, en inglés), la manera de medir la cantidad de radiofrecuencia que es absorbida por el cuerpo humano es con SAR (Specific Absorption Rate/Tasa de Absorción Específica). Para que un teléfono apruebe la certificación, debe tener un nivel máximo SAR de 1.6 W/kg (watts por kilogramo). Asimismo, un estudio realizado por la Administración de Alimentos y Fármacos (FDA, en inglés) señaló que el V195a fabricada por Motorola era el celular que más radiación emitía.

CONSEJOS ANTI-"CELULITIS"

- EL USO DE MANOS LIBRES TE LIBRA DE LA RADIACIÓN EN LA CABEZA, PERO NO DE OTRAS PARTES DEL CUERPO.
- EL CELULAR TAMBIÉN EMITE RADIACIÓN CUANDO ENVÍAS MENSAJES DE TEXTO, PERO NO CUANDO LOS RECIBES.
- APARTA EL CELULAR LEJOS DE TU CAMA, PORQUE SU RADIACIÓN PROVOCA INSOMNIO.
- MENOS BARRAS DE SEÑAL EN EL INDICADOR IMPLICA MAYOR RADIACIÓN PARA OBTENER LA SEÑAL DE LA TORRE, ASÍ QUE REALIZA LLAMADAS CUANDO TENGAS SEÑAL ÓPTIMA.
- ¡USA ESCUDOS ANTIRRADIACIÓN! LOS IMANES CON NÚCLEO DE FERRITA AYUDAN.



P

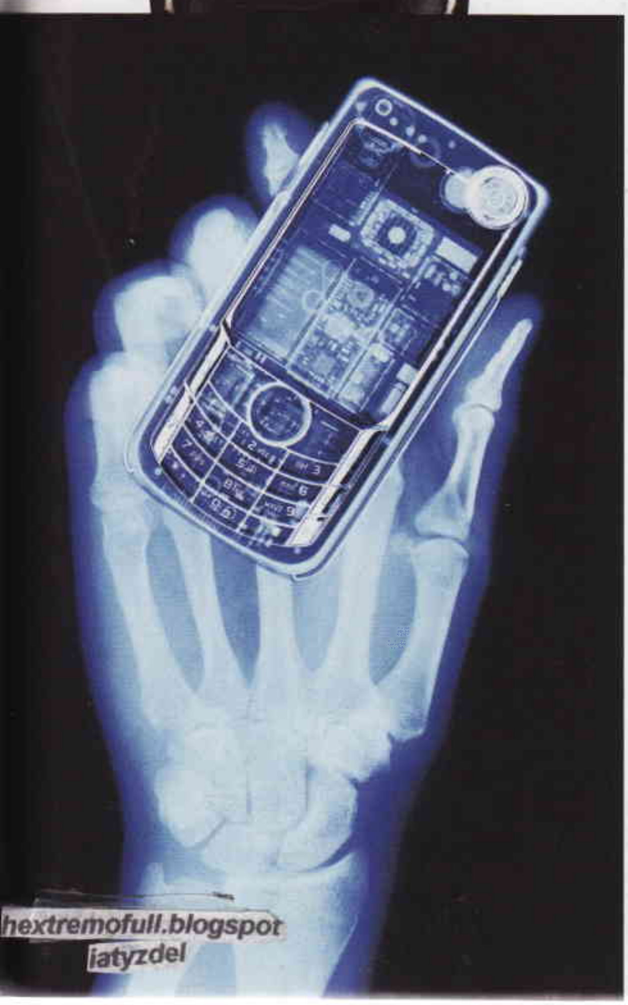
¿POR QUÉ LOS RELOJES DE EXHIBICIÓN MARCAN 10:10?

R

Las compañías nos dieron varias razones, algunas psicológicas y otras por estética o simetría, pero las que destacan son:

+ Para que no cubra el logo de la marca.
+ Es similar a la "V" de "victoria".
+ Las manecillas simbolizan una sonrisa, lo que tiene un efecto positivo en el consumidor.
+ Es la hora en que fueron asesinados Abraham Lincoln y John F. Kennedy.





P

¿POR QUÉ SE RELACIONA EL NO. 41 CON LOS GAYS?

R

La noche del 20 de noviembre de 1901, en la Ciudad de México, la policía hace una redada en una fiesta privada y arresta a 41 jóvenes homosexuales pertenecientes a notables familias porfirianas. Carlos Monsiváis afirma que, de acuerdo a un rumor popular "nunca desmentido", entre los festejantes se hallaba Ignacio de la Torre y Mier, yerno de Porfirio Díaz, pero que le dieron chance de "escapar". Los tremendos grabados José Gpe. Posada sobre la nota contribuyeron a que la población analfabeta, incluso la "minoría letrada", asociara automáticamente el número 41 con la homosexualidad.

EL 41

+ SE LE DICE "NÚMERO ESCARLATA".
+ EN EL EJÉRCITO Y LA POLICÍA NO HAY DIVISIÓN, REGIMIENTO O BATALLÓN 41. LLEGA HASTA EL 40 Y DE AHÍ SE SALTAN AL 42.
+ NO HAY CUARTO DE HOTEL U HOSPITAL CON ESE NÚMERO.
+ NADIE CUMPLE 41 AÑOS, DE LOS 40 SE SALTA HASTA LOS 42.



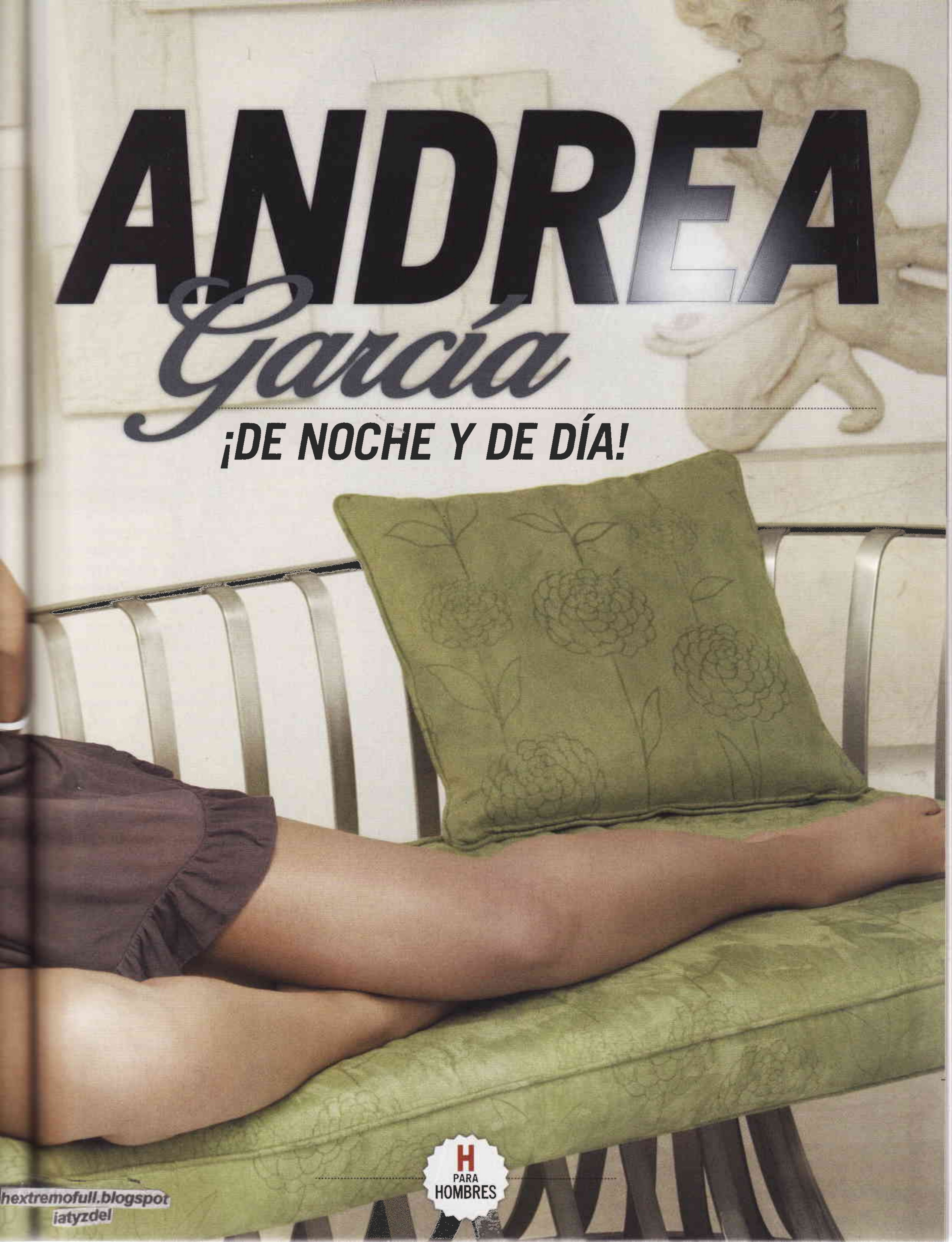
Si lo sabe Dios, ¡que lo sepa el mundo! Somos fans. Y si en diciembre de 2007 se te subió la bilirrubina cuando la viste en nuestra portada, pues prepárate: la conductora más sensual de México repite alineación en **H**, ¡pero con fotos mucho más atrevidas y candentes! ¿Querías más? Pues aquí la tienes.

- FOTOGRAFÍA **URIEL SANTANA**
- COORDINACIÓN DE MODA **PACO CASTILLO**
- MAQUILLAJE **JULIO CÉSAR GONZÁLEZ**
- PEINADO **DIANA RINCÓN**
- PRODUCCIÓN **JORGE CHABLE**
- AUDIOVISUAL ***IN PRODUCTION***

- LENCERÍA DE **INTIMISSIMI, VIOLENT FEMME** Y **EL PALACIO DE HIERRO**
- ACCESORIOS **DOCECEROTRES.COM** Y **BENJI BIJU**
- ZAPATOS DE **ALDO** Y **ANDREA**

ANDREA *García*

¡DE NOCHE Y DE DÍA!



H PARA HOMBRES


H

POR GABRIEL GUAJARDO

Hace tres años nos topamos con una actriz muy talentosa y físicamente deslumbrante, que había decidido aventurarse en la conducción. Hoy, es una artista consagrada gracias al programa *TV de noche*, uno de los más vistos de México, y una actriz plena: hace poco la disfrutaste en la telenovela *El triunfo del amor*, donde interpretó a la villana Ofelia. En fin, démosle de nuevo la bienvenida a Andrea, quien decidió consentirte con fotografías mucho más atrevidas y cachondas. Y eso, compadre, ¡merece un brindis!



¿Cómo te sientes interpretando a una villana?
¡Feliz! Son personajes extremadamente divertidos. Me gustan porque tienen mucho dinamismo gracias a la estructura natural del melodrama, que siempre le da más capas al villano que al bueno. Y no te voy a mentir, hacerle travesuras a otras personas es bastante entretenido (risas).

Este mes cumples cuatro años como conductora, ¿cómo te sientes?
¡Muy bien! Esa faceta de mi carrera la estoy disfrutando muchísimo. Fue difícil al principio, ya que aprendí a conducir mientras lo hacía. Pero, la verdad, no me puedo quejar, "Coque" Muñiz y todos mis compañeros son lo máximo. No hay mejor escuela.

¿Cuáles crees que son las ventajas y desventajas de tu profesión?
Una ventaja es la satisfacción espiritual y emocional, que es muy grande cuando de arte se trata. Pero también hay muchas desventajas, el medio del espectáculo es muy inestable en todas sus áreas, no solo con las celebridades. Nunca tienes un equipo de trabajo fijo, los horarios son irregulares y también los sueldos, en ocasiones tienes mucha chamba y en otras de plano no hay nada.

¿Tienes que saber aguantar para mantenerte?
Sí, es una profesión de resistencia. En realidad, el talento, la belleza o los antecedentes no importan, es una carrera donde quien aguante más se queda; claro, con sus honradas excepciones. No importa que te den un protagónico en una telenovela o que tengas el programa más exitoso de la televisión, lo más valioso es mantenerte y permanecer.

¿Y qué tan resistente es Andrea?
¡Soy voluntariosa (risas)! Si te soy sincera, soy muy necia y por eso siempre doy mi mejor esfuerzo. A mí me funciona encontrar un balance entre poner empeño, comprometerme, esforzarme y no trabajar en sentido contrario. Es fundamental para desenvolverme bien profesionalmente.

¿Cuáles crees que sean las características de una mujer que se encuentra plena?
Seguridad y realización. Si eres una mujer que hace pasteles, ten éxito haciéndolos, ya que eso te convierte en una persona realizada; aunque creo que esto involucra tanto al sexo femenino como al masculino. En resumen, para mí es elegir con sabiduría lo que te gusta hacer y realizarlo, sin importar cuánto tiempo te vaya a demandar.

¿Cuáles son tus mejores virtudes?
Soy una mujer honesta, leal y perseverante.

¿Por qué crees que a la gente le gusta saber sobre la vida privada de los famosos?
Las celebridades causan ciertos efectos emocionales en las personas. Los mismos artistas podemos tenerlas, no estamos exentos, lo que pasa es que no las transmitimos de la misma manera por cuestión de ego. Es difícil de explicar, pero es parte de la magia de la pantalla.

> **"SIEMPRE HE DISFRUTADO EL SEXO CON UNA PAREJA, EN UNA RELACIÓN COMPROMETIDA. ES LA MEJOR MANERA DE GOZARLO."**

EROTISMO A LA MEXICANA

Regresas a H, ¿qué tan cómoda te sientes haciendo fotografías como éstas?
No tengo ningún problema, solo necesito tener química y empatía con el fotógrafo y el equipo de producción para sentirme bien.

En la portada anterior, tú desarrollaste el concepto de las fotografías, ¿te involucraste de la misma manera para esta sesión?
¡Claro! Me gusta desarrollar algo especial para este tipo de fotos, pero ahora fue algo más espontáneo y no tan planeado como la anterior. Utilizamos algunos elementos que le dan un toque muy erótico a las imágenes; por ejemplo, el puro es un símbolo fálico y eso le da cierto encanto a las fotografías.

¿Es necesario para ti tener una pareja para consentirte sexualmente?
¡Claro! En ese sentido no soy tan loca, siempre he disfrutado el sexo con una pareja, en una relación comprometida. Es la mejor manera de gozarlo.

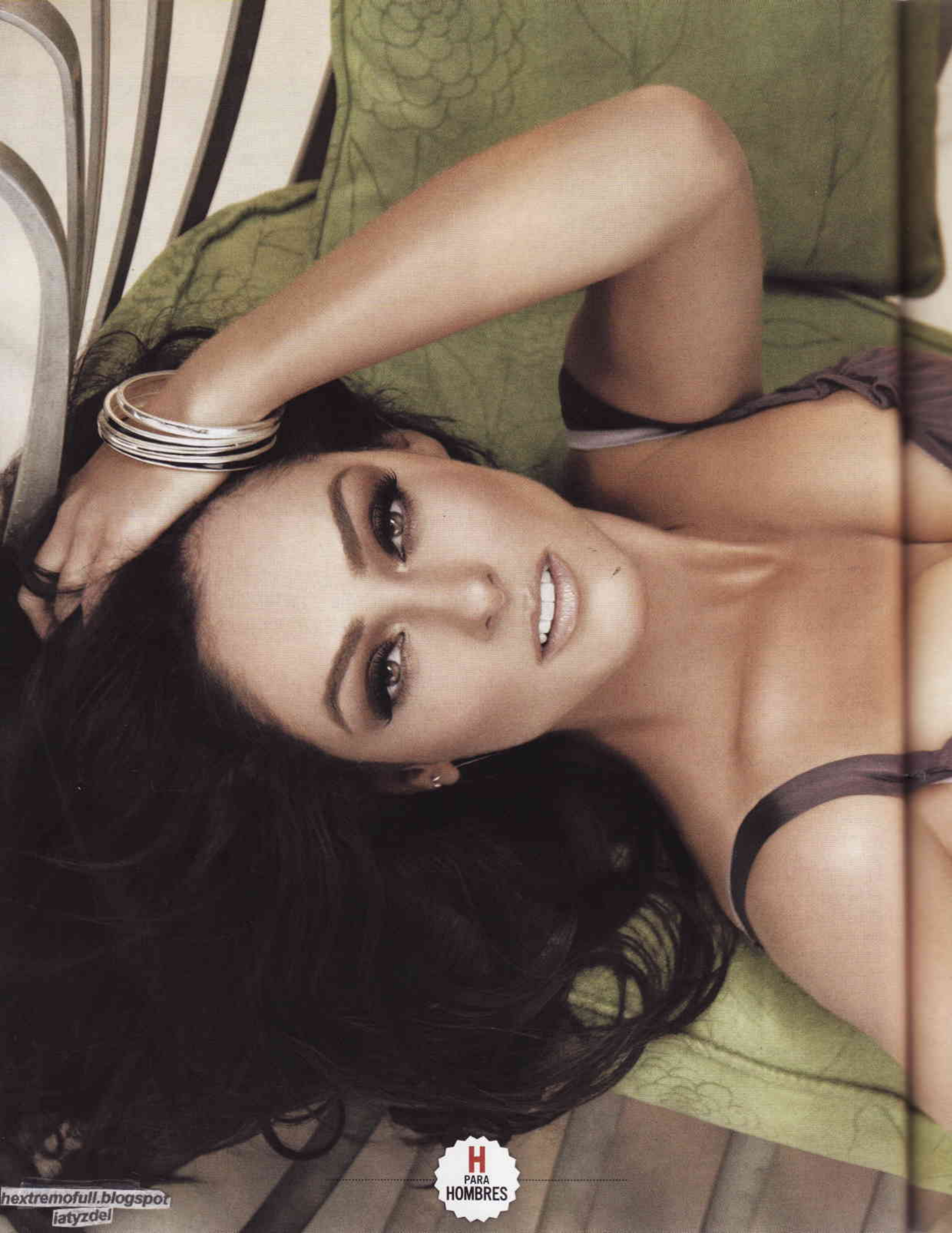
Si deseamos conquistarte, ¿qué tanto nos tenemos que preocupar de los celos de tu papá (Andrés García)?
La verdad… ¡No mucho! Como suegro es un tipazo. Ahora, hay una parte obvia: no permite ningún tipo de abuso, como cualquier padre, es protector. La mayoría de mis exnovios, después de terminar nuestra relación, ¡quieren seguir llevándose con él! (risas). Así que tranquilos muchachos (risas).

Si recibieras una invitación para participar en una película erótica, ¿te avientas el paquete?
¡Híjole! La verdad sería difícil que me desnudara en el cine. Solo me animaría con Pedro Almodóvar, si me invitara a una de sus películas lo haría encantada. Pero si no es con él, mejor que ni me hablen.

Sabemos que no tienes ningún estereotipo físico, pero ¿qué te gusta en un hombre?
Primero que nada, su inteligencia. Pero ojo, su inteligencia, mas no su astucia, con eso te pueden engañar. Y, físicamente, las manos, ¡me fascinan!

¿Qué te llama la atención de las manos?
Es algo muy personal y medio raro (risas), porque muchos imaginarían que me gustan las manos grandes y masculinas, pero no. Simplemente veo las manos de alguien y de la nada me fascinan o de plano las desprecio. Creo que te dicen algo muy profundo sobre quién es cada persona.

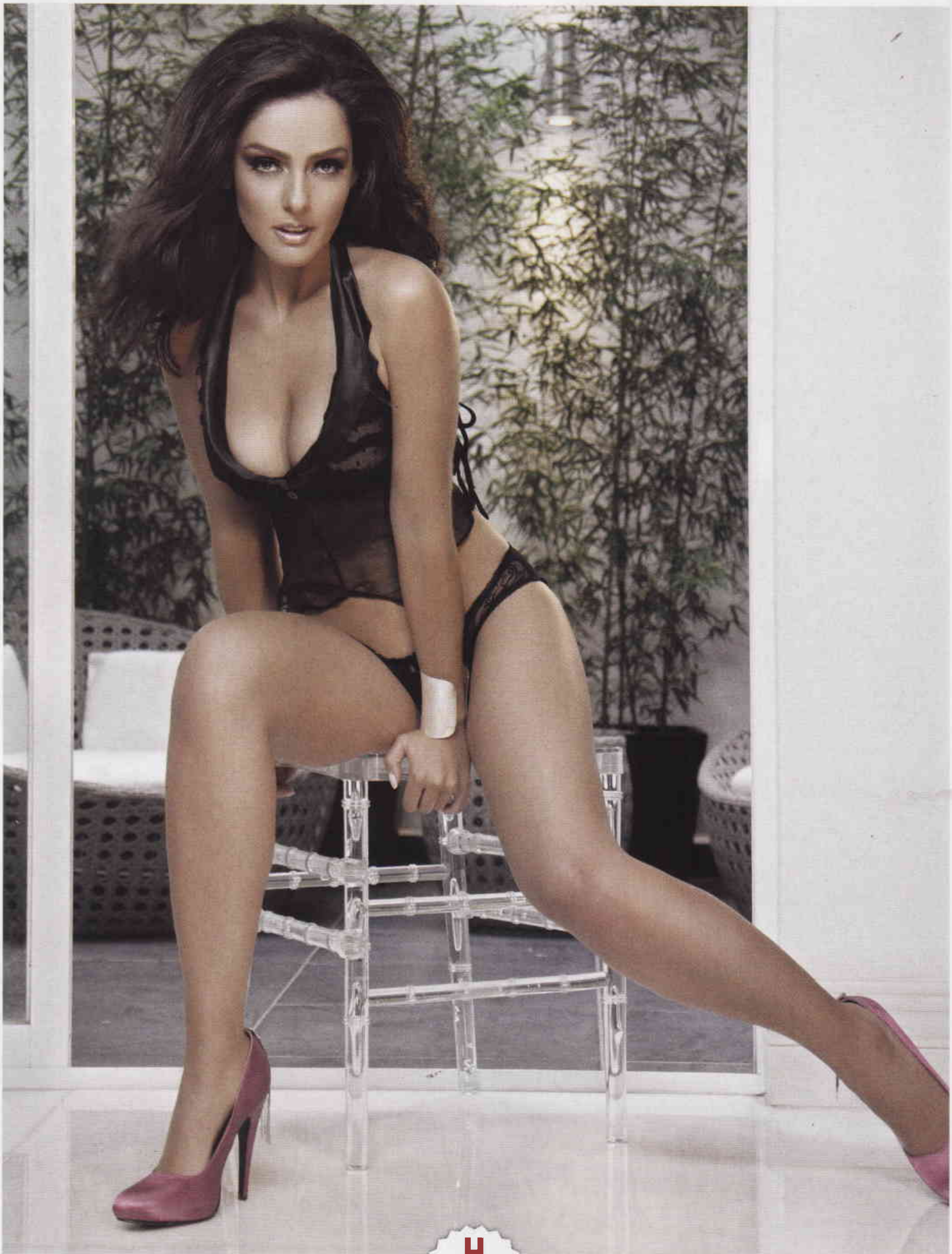
¿Un mensaje para nuestros lectores?
¡Les mando un saludo y muchos besos! Fue un trabajo muy arduo, que involucró a mucha gente. Ojalá llene sus expectativas, los espero en la firma de autógrafos y cuando salga la revista, ¡cómprenla! H


H
PARA
HOMBRES



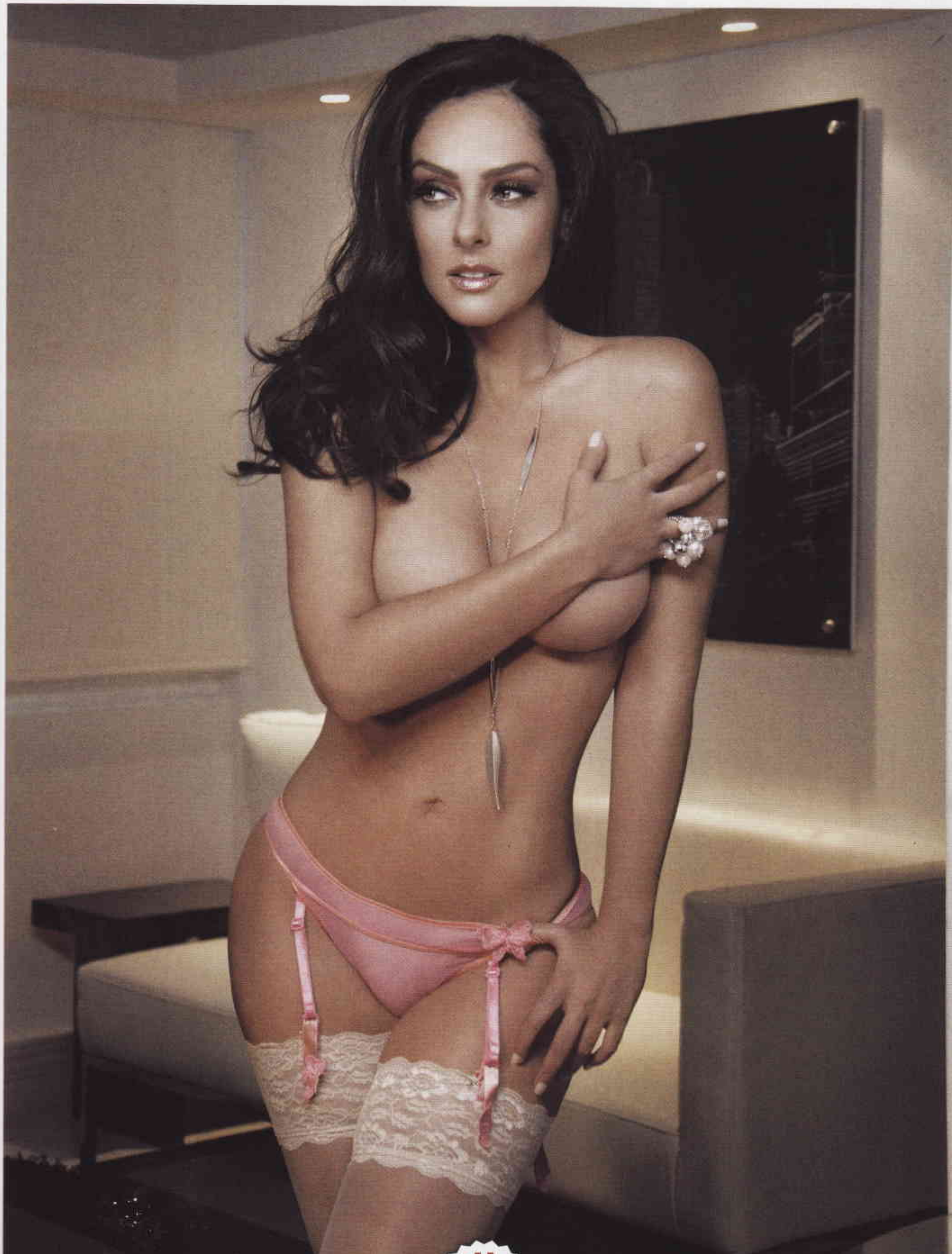


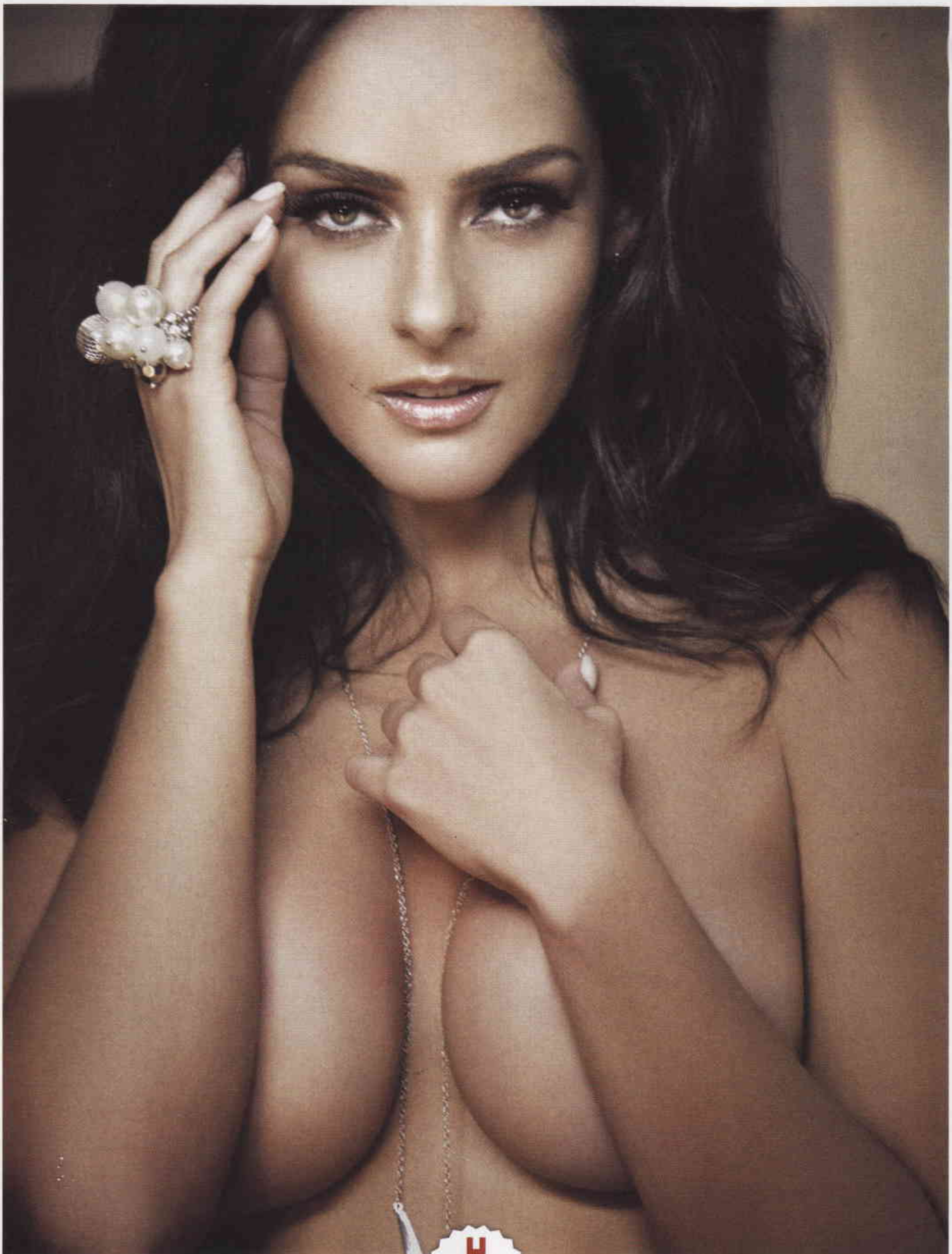












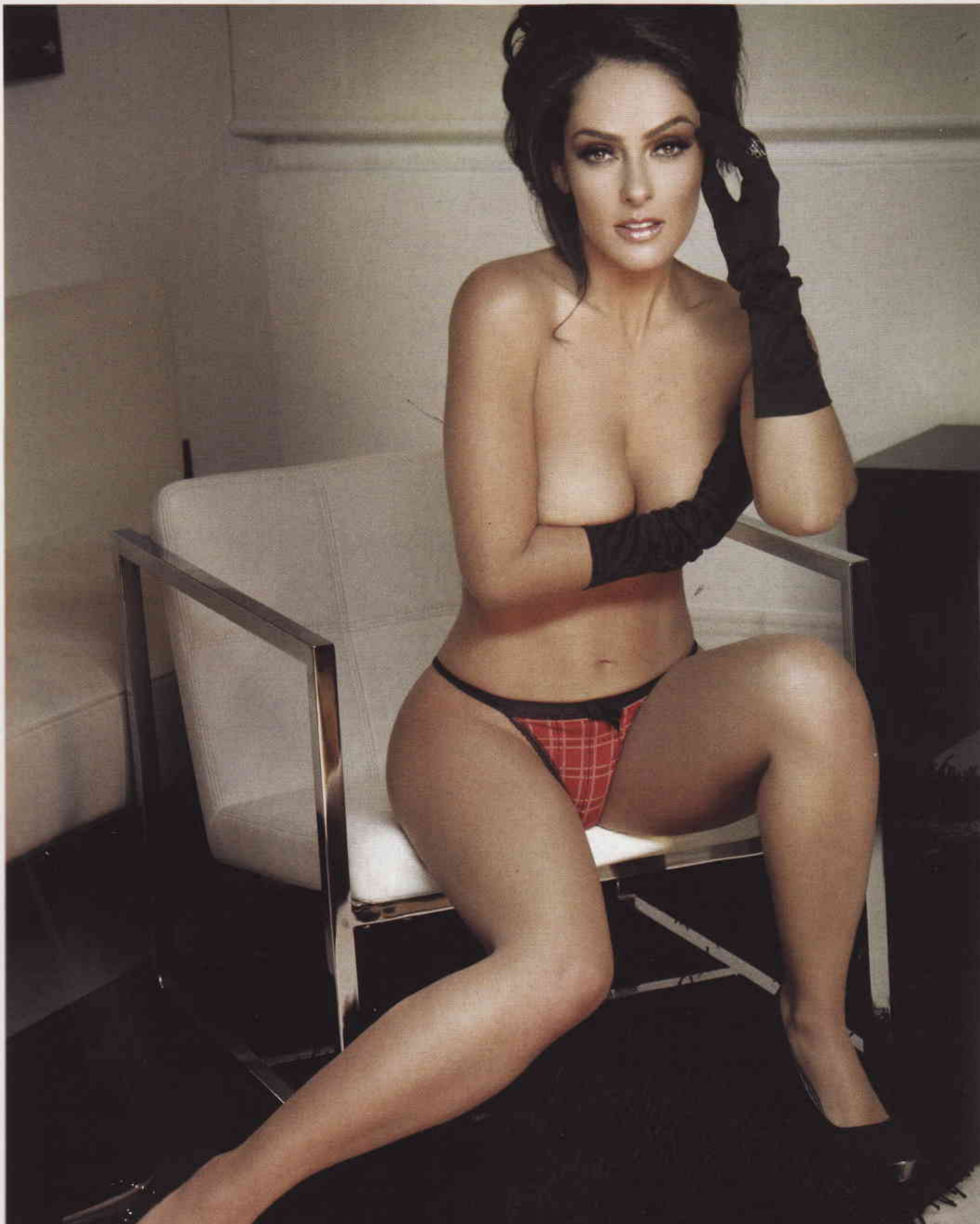


EL RINCONCITO DE

ANDREA

NOMBRE COMPLETO: Andrea Fernanda García Ampudia.
MEDIDAS: 92-62-93.
LUGAR DE NACIMIENTO: México, D.F.
ESTATURA: 1.68 m.
COMIDA: La pasta y los quesos.
CANTANTE: Mark Anthony, Frank Sinatra y Celine Dion.
PELÍCULA: *Los puentes de Madison* y *Avatar*.
LIBRO: *El libro blanco*, de Ramtha.
SERIE: *Friends* y *24*.

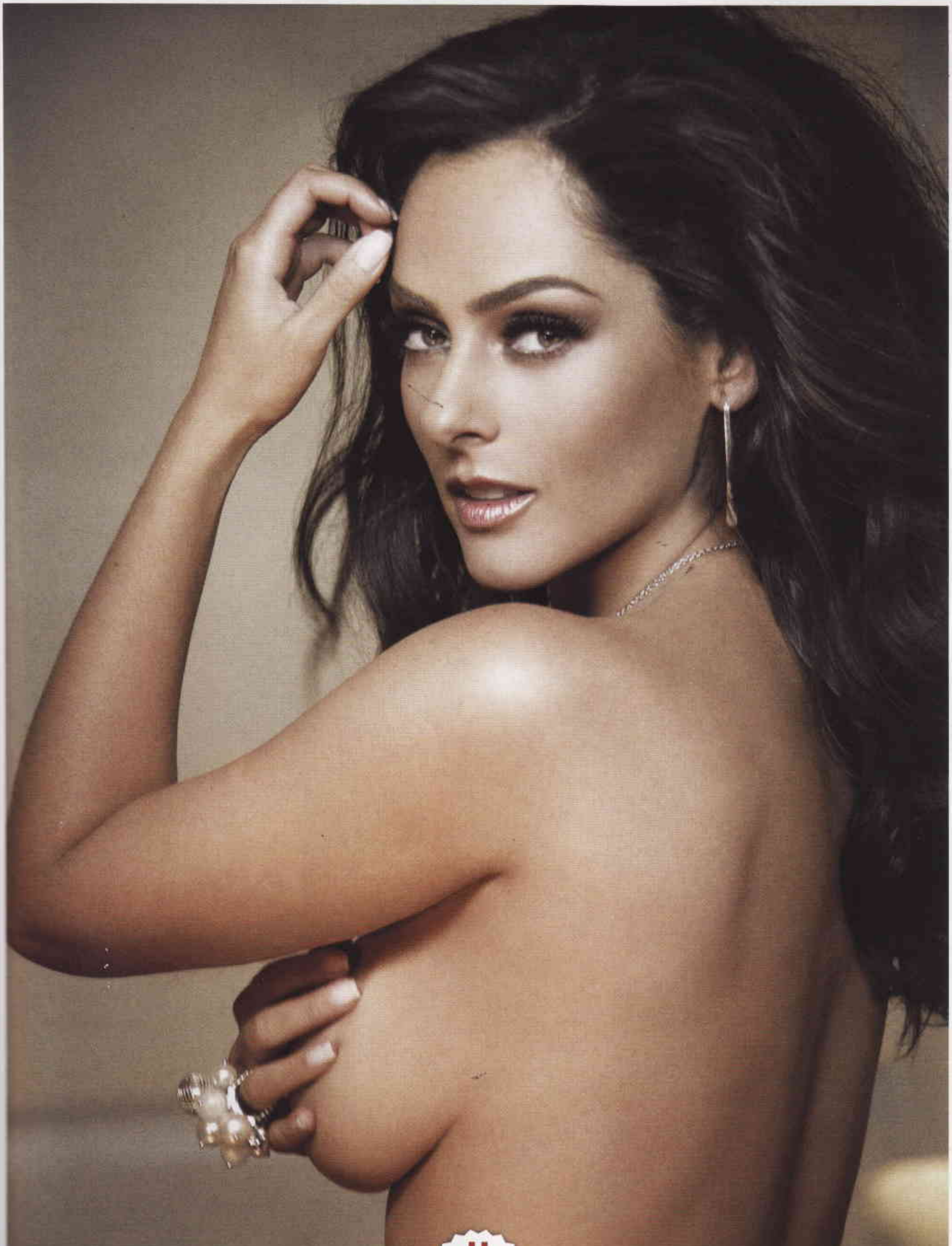






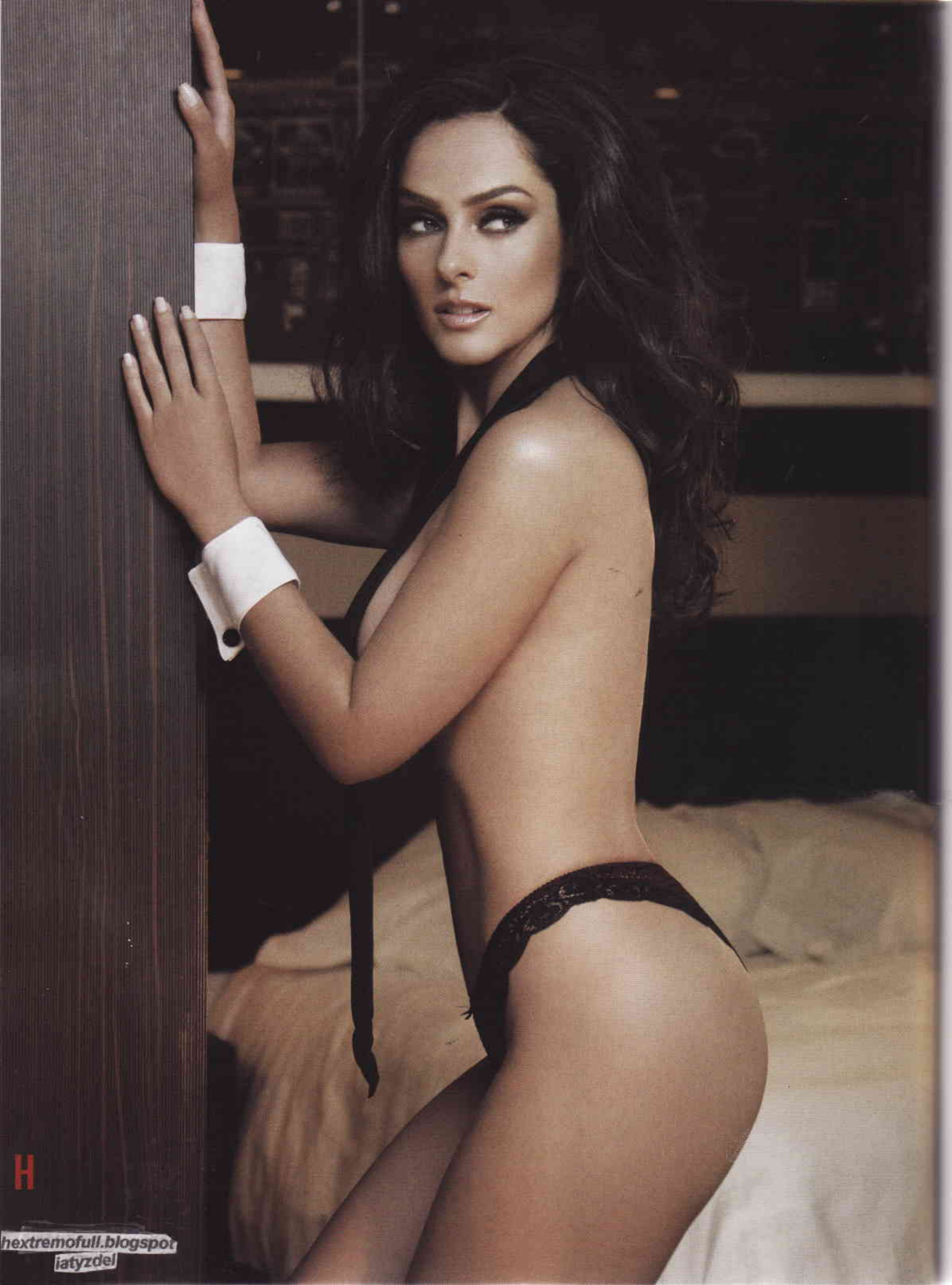






















Por **Gianfranco De Cesco** gdecesco@notmusa.com.mx



AUDI A1

Pocas marcas cuentan con un catálogo tan extenso como la alemana Audi, que en una escala numérica casi completa, ofrece desde una sofisticada limusina hasta un económico *city car*. Y de este último, te presentamos el Audi 1, el cual recientemente tuve la oportunidad de manejar para apreciar sus cualidades de auto urbano, ágil y económico. Lo considero así por su consumo de combustible, el cual resulta muy ahorrador gracias al sistema *start-stop*, que al apagar automáticamente el motor en las continuas paradas forzosas del asfixiante tráfico citadino, limita el consumo del auto. Su precio de venta, aunque se ubica en el escalón más bajo de la gama Audi, rebasa ligeramente los 20 mil dólares, un costo más que justificado tomando en cuenta su increíble nivel de equipamiento, que no le envidia nada a sus hermanos mayores. La calidad Audi se refleja plenamente en el pequeño habitáculo: cuatro asientos bien posicionados, un óptimo nivel de insonorización, dos vidrios eléctricos y un equipo de sonido bueno, muy al estilo de la marca. Mención especial merecen las plazas traseras, las cuales desaparecen en caso de ser necesario, así que si un día tú y tu pareja deciden ir de vacaciones, la cajuela puede extenderse para ganar espacio. Pude manejar el Audi 1 también en la carretera y me sorprendió por su estabilidad, agarre y buena aceleración. Al final, un verdadero Audi.





LA CALIDAD AUDI SE DISTINGUE EN CADA DETALLE Y SU DISEÑO ESTÁ PERFECTAMENTE ALINEADO CON LA NUEVA GAMA AUDI.

FICHA TÉCNICA

Desplazamiento motor: 1,400 Cc turbo.
No. cilindros: Cuatro.
Potencia: 122 Bhp.
Torque: 147 Lb-Pie.
Cambio: *S-tronic* de siete velocidades.
Precio: 21 mil 400 dólares.

A1



UN MUY SONRIENTE GIANFRANCO DE CESCO CONFIRMÓ QUE EL AUDI 1 ES DIGNO PORTADOR DEL LOGO DE LOS CUATRO AROS.







Por Gianfranco De Cesco gdecesco@notmusa.com.mx



SAFRANE RENAULT

Renault de México continúa su programa coreano en cuanto al mercado local y, ahora, nos ofrece un auto nuevo fruto de la alianza Renault-Samsung: el Safrane 2011. Con un precio bastante alto, este Renault —dedicado especialmente a los países emergentes— trae consigo dos buenas noticias para el consumidor: la primera es que goza del propulsor conocido de seis cilindros, que utiliza el Nissan Altima; la segunda es que cuenta con un cambio automático normal de seis velocidades, y no adopta el CVT empleado por los Nissan de categoría media-alta, el cual ha generado muchos dolores de cabeza por su inconsistencia operativa. El vehículo es lo suficientemente cómodo para cinco personas y posee un amplio maletero que satisface todas las necesidades de espacio. El nuevo motor mejoró sensiblemente las prestaciones y el auto revela un arranque más enérgico que el de su antecesor. Mi única duda es su ubicación en el mercado mexicano de los sedanes, donde competirá con vehículos como el Toyota Camry, el Mazda 6 y el Nissan Altima, con el cual comparte el mismo propulsor, pero genera 30 caballos más que el mismo Safrane... Misterios de la mecánica.

FICHA TÉCNICA

Motor: V6.
Desplazamiento: 3,500 Cc.
Potencia: 240 Bhp a 6,000 rpm.
Torque: 243 b-pie a 4,000.
Transmisión: Automática de seis velocidades.
Tracción: Delantera.
Precio: 348 mil pesos.
Peso: 1,615 kg.
Velocidad máxima: 200 km/h.



>LAMB
MÉXICO



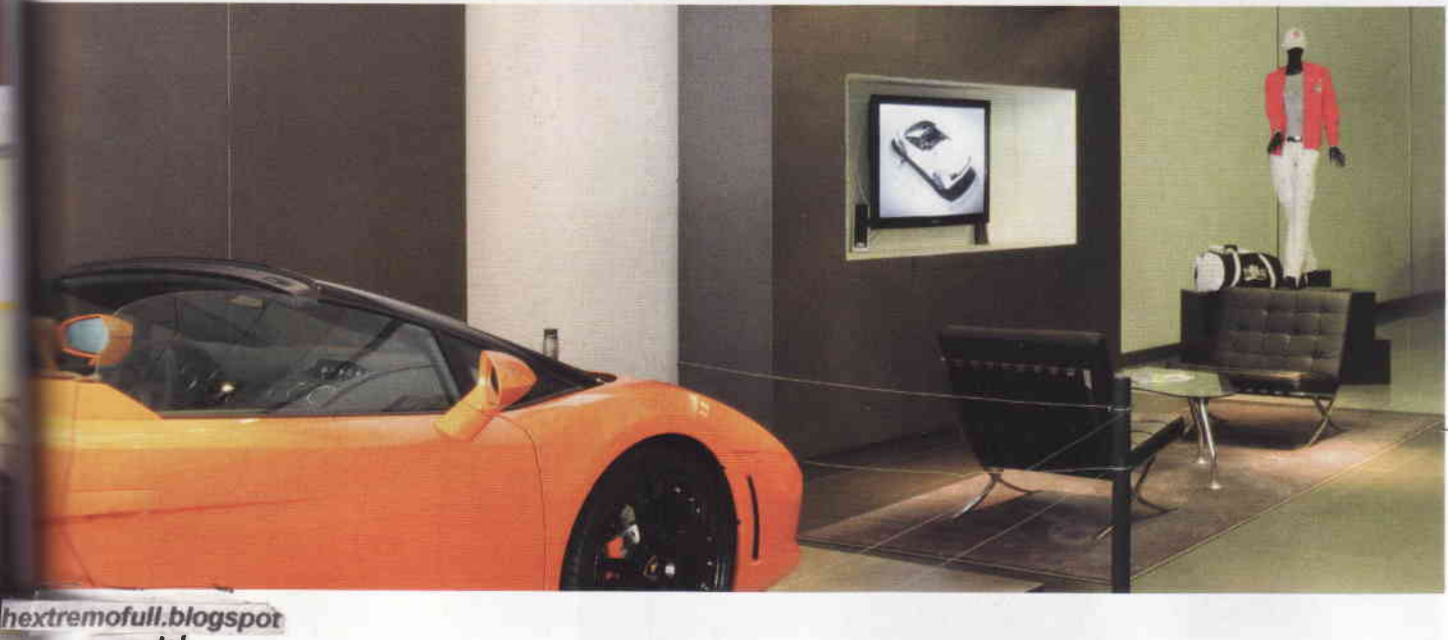


El Lamborghini Aventador es el sustituto del popular Murciélago, que finalizó su producción en 2010 con 4,099 unidades vendidas.

ORGHINI

Lamborghini finalmente arribó a tierras mexicanas, donde encontró cobijo y experiencia bajo la mano del señor Martin Josephy y de su hijo Martin Josephy Pacheco, quienes fueron los primeros importadores de Ferrari en nuestro país y conocen muy bien nuestro limitado, pero sólido, mercado de *supercars*. Obviamente, en años anteriores, México contaba con autos Lamborghini, gracias a importadores particulares que tramitaban los tediosos y burocráticos requisitos de importación. Ahora ya no será necesario y Lamborghini Mexico City es el único importador reconocido de Lamborghini Centrale; además tienen la exclusividad para tramitar la compra de los nuevos modelos como el Gallardo Bicolor, el Gallardo Performante y el nuevo Aventador, que pronto admirarás en estas páginas. Encontrarás estas maravillas del Toro en Av. Insurgentes Sur #1608 (D.F.) y te dejamos su teléfono: 0155 566 276 19.





Lindsay debutó a los 3 años en un comercial de Pizza Hut.



>> EN LA VIDA LOCA

DEMI LOVATO
DEMETRIA (SU NOMBRE COMPLETO) NOMÁS ALCANZÓ EL TIMBRE ¡Y NO PUDO EVITAR SER TENTADA POR LA VIDA LOCA! LA EXAMIGA DEL DINOSAURIO BARNEY Y PROTAGONISTA DE *CAMP ROCK* YA PASA DE LAS 18 PRIMAVERAS Y SABE CÓMO DIVERTIRSE CACHONDAMENTE... ¡Y CON SUS AMIGAS! QUE INVITE, ¿NO?



>> ¿ES O NO ES?

ADRIENNE BAILON
FUE PARTE DEL GRUPO MUSICAL *THE CHEETAH GIRLS* Y EN 2008 APARECIÓ DESNUDA EN INTERNET. DICEN QUE FUE UN FOTOMONTAJE PARA GANAR FAMA, PERO NOS DA LO MISMO: ¡ES PIEEEL!

CHIQUITAS ¡PERO PICOSAS!

Por **Orly G. Grajeda**

Tras iniciar sus carreras en programas y películas infantiles, hoy estas damitas son el referente de la belleza internacional. El tiempo vuela y en honor al niño que llevamos dentro, he aquí a las "princesas" que se conviertieron en "reinas".

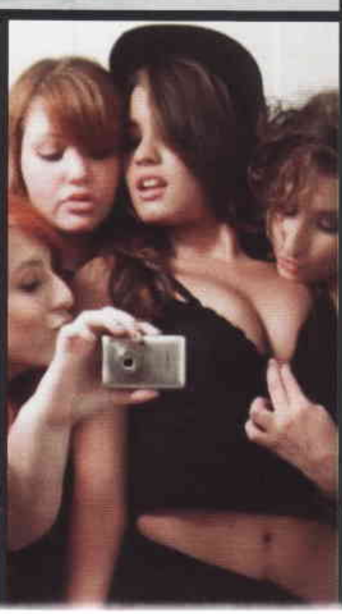
CHRISTINA AGUILERA



>> LAS HERMANAS MAYORES

CÓMO OLVIDAR LOS AÑOS MARAVILLOSOS DE TRAJES ENTALLADOS Y FALDITAS QUE HACÍAN SUSPIRAR A TODO PUBERTO NOVENTERO. LÁSTIMA QUE BRITNEY PASÓ DE PRINCESA A RANA, LI-LO SE PERDIÓ EN LAS DROGAS Y CHRISTINA, BUENO, LA NETA A ELLA EL MATRIMONIO Y SU VÁSTAGO NOS LA DEJARON ¡BIEN GORDIBUENA!







>> COLEGIALA COQUETA

VANESSA HUDGENS
ESTA NIÑA, COMO "MUESTRA DE AMOR", LE MANDÓ UNAS FOTOS SUBIDITAS DE TONO A SU ENTONCES NOVIO (PERDEDOR) ZAC EFRON. ÉL SE SORPRENDIÓ CON EL REGALO, PERO NUNCA IMAGINÓ QUE EL MUNDO ENTERO LO HARÍA TAMBIÉN. ¡EN TU CARA, EFRON!





LINDSAY LOHAN

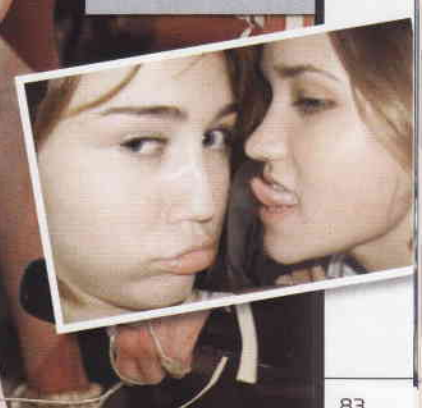


BRITNEY SPEARS



>> DULCE Y PERVERSA

MILEY CYRUS
ES LA MÁS POLÉMICA DE LAS AQUÍ REUNIDAS: DESDE LOS 15 AÑOS, LA "HANNA MONTANA" COMENZÓ A SUBIR FOTOS SUGERENTES CON AMISTADES, Y COMO SE DIO CUENTA QUE ENSEÑAR EL CUERPO SÍ DEJA, PUES EN SUS SHOWS YA USA VESTUARIOS CACHONDOS. Y LUEGO CON ESA TROMPITA, ¡¿CÓMO NO VAMOS A PONERNOS LOCOS?!



VISUAL

IMPACTO



SIN LÍMITE DE TIEMPO

LA PAZ, BOLIVIA, JUNIO 2010.

En febrero pasado, esta imagen fue galardonada en el World Press Photo, el concurso fotográfico más importante a nivel mundial. Ellas son las "Cholitas peleadoras", que además de ganarse una lana a ras de lona (hasta 60 dólares por pelea), las autodenominadas "Diosas del ring" arman cotejos para recaudar fondos y, en este caso, le hicieron el paro a una escuela pública. Sin duda, una lección de humildad, ¿o no,

FOT... GNI/ ITALIA







VUELA, VUELA

STRABOURG, FRANCIA. FEBRERO 2011.

Al parecer, la película *Sherlock Holmes 2* (se estrena a finales de año) promete escenas de acción espectaculares. Los compadres que aquí vuelan son los dobles encargados de llevarse los trancazos reales, mientras Robert Downey Jr (Holmes) y Jude Law (Watson) facturan millones de dólares y disfrutan de una sabrosa limonada. La vida no es justa, pero al menos se ve que se divierten.

¡MUJER AL VOLANTE!

EE.UU. ABRIL 2010

¿Peligro constante? No vamos generalizar, pero tampoco podemos negar que algunas damas no dan una en la manejada. Por ejemplo, esta vanidosa mujer salió ilesa de un "pequeño" accidente en Estados Unidos y quedó tan traumada —pero por su cabello despeinado—, que mientras esperaba a la aseguradora se dio una manita de gato muy despreocupadamente. ¡Nervios de acero!




CHS
Prak

En 1996, los astronautas Daniel Barry y Koichi Wakata jugaron Go en el espacio.

Por Luz Carmen Meraz

GO 囲碁

Juego de tablero donde, a pesar de tener reglas simples, se desarrollan complejas estrategias ofensivas y defensivas.

No se sabe con exactitud cuándo fue inventado pero se cree que se originó en China hace más de 2,500 años. En el año 300 a.C. ya era un pasatiempo popular en oriente. Según hallazgos arqueológicos, se jugaba en un tablero cuadriculado de 17x17, el cual fue agrandado a 19x19 durante la Dinastía Tang (618–907), cuando el juego llegó a Corea y Japón. Es también conocido como igo (japonés), weiqi (chino) o baduk (coreano). Antigüamente las partidas duraban días. Hoy el máximo son 16 horas.

HISTORIA

Cuenta la leyenda que el Emperador Yao (2337-2258 a.C.) solicitó a su consejero de nombre Shun que diseñara un juego para su hijo Dazhu, en el que pudiera aprender las tres grandes virtudes chinas: disciplina, concentración y equilibrio, pues al parecer el heredero no tenía a los ojos de su padre un buen juicio. En otras teorías se cree que el juego fue inventado por generales del ejército chino que usaban piedras para mostrar a sus tropas estrategias de batalla. Asimismo, el equipo usado en la actualidad para el juego fue utilizado para lecturas de la suerte.

EN OCCIDENTE

EL Go se ha visto opacado por otros juegos de origen asiático como el ajedrez. En 1905, Edward Lasker aprendió a jugarlo mientras se encontraba en Berlín. Cuando se trasladó a Nueva York, fundó el New York Go Club y escribió el libro Go and Go-moku (1934). En 1935 fue fundada la Asociación Americana de Go. Durante la mayor parte del siglo XX, la Asociación de Go de Japón impulsó el juego al publicar la revista *Go Review* en 1960, establecer Centros de Go en Estados Unidos, Europa y Sudamérica, y enviar frecuentemente maestros profesionales a realizar giras por diversas naciones occidentales. En Japón el juego se ha revitalizado gracias a la influencia del manga.

EL TABLERO

COMÚNMENTE LLAMADO GOBAN, ES UNA CUADRÍCULA DE 19 LÍNEAS VERTICALES POR 19 HORIZONTALES, FORMANDO 361 INTERSECCIONES. PARA LOS NOVATOS EXISTEN TABLEROS DE 13X13 O 9X9. SOBRE LAS INTERSECCIONES SE COLOCAN ALTERNATIVAMENTE LAS PIEDRAS BLANCAS O NEGRAS.

MEDIDAS DEL TABLERO

ENTRE 45 Y 48 CM DE LARGO Y 42 Y 44 CM DE ANCHO. LOS TABLEROS CHINOS SON MÁS LARGOS DEBIDO A QUE LAS PIEDRAS CHINAS SON MÁS AMPLIAS. NO ES CUADRADO. TIENE UNA RELACIÓN 15:14 ENTRE LARGO Y ANCHO. TRADICIONAL TIENE ENTRE 10 Y 18 CM DE GROSOR.

TIPOS DE TABLERO

HAY DOS: EL TABLERO DE MESA, SIMILAR AL AJEDREZ, Y EL TABLERO DE SUELO, QUE DISPONE DE SU PROPIA BASE.

MATERIAL

SE FABRICA CON UNA MADERA MUY FINA LLAMADA KAYA, LA CUAL ES UTILIZADA CON MUCHOS AÑOS DE ANTIGÜEDAD. LOS TABLEROS DE LOS ARISTÓCRATAS ORIENTALES SE FABRICAN CON MADERAS DE HASTA 700 AÑOS. LOS MÁS BARATOS SON ELABORADOS CON MADERA CALIFORNIA TORREYA. LOS ÁRBOLES DEBEN TENER CIENTOS DE AÑOS DE VIDA PARA CRECER AL TAMAÑO QUE SE REQUIERE. EN JAPÓN ESTÁ PROHIBIDA LA TALA DE ÁRBOLES KAYA VIVOS. EL ÁRBOL DEBE MORIR DE CAUSAS NATURALES ANTES DE SER CORTADO, POR ELLO EL COSTO DE MADERA GENUINA KAYA ES MUY ELEVADO, SOBREPASA LOS 10 MIL DÓLARES Y EN ALGUNOS CASOS LLEGA A 60 MIL DÓLARES. A PARTIR DEL SIGLO XXI, ALGUNOS TABLEROS SE FABRICAN DE BAMBÚ Y HAN TENIDO ACEPTACIÓN POR SER DURABLES Y ECONÓMICOS.



ILUSTRACIÓN GUILLERMO PIÑA

CÓMO SE JUEGA

Dos jugadores, cada uno con fichas negras o blancas (fabricadas de cristal o plástico) las colocan sobre las intersecciones libres de la cuadrícula. El objetivo es ocupar el mayor espacio posible del rival. Cuando una piedra o grupo de piedras se encuentra completamente rodeada por contrarias, se captura. Los jugadores tienen que armar estrategias tanto ofensivas como defensivas.

CLASIFICACIÓN DE LOS JUGADORES

El *kyu* y *dan* son los rangos de los competidores, sistema que ha sido adoptado por diversas artes marciales. Los grados de *kyu* son considerados grados de estudiante; su número disminuye a medida que el nivel de juego aumenta, de modo que el 1er *kyu* es el grado más fuerte. Los grados de *dan* se consideran de maestro y se incrementan de 1° al 7° *dan*. Los jugadores profesionales obtienen un grado especial: el *dan* profesional, cuyo máximo grado es el noveno.

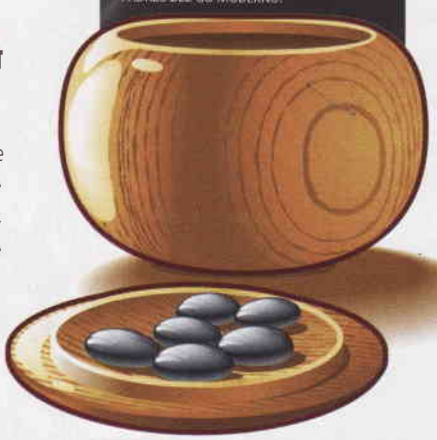


TAZÓN

TIENEN FORMA DE ESFERA, SU TAPA SE VOLTEA PARA COLOCAR LAS PIEDRAS CAPTURADAS. SON FABRICADOS DE MADERA DE PALISANDRO, PERO DEBIDO A SU ALTO COSTO, SE ACEPTA EL AZUFAIFO CHINO. OTROS MATERIALES SON MADERA LACADA, CERÁMICA, PIEDRA Y PAJA TEJIDA O RATÁN.

ESTILOS DE TAZÓN

GO SEIGEN Y KITANI SON LOS ESTILOS DADOS A LOS TAZONES POR SU FORMA. LOS GO SEIGEN SON LOS TRADICIONALES CHINOS Y SON MÁS GRANDES Y REDONDEADOS. LOS KITANI JAPONESES SE PARECEN A UNA COPA DE BRANDY. LOS NOMBRES GO SEIGEN Y KITANI RINDEN HOMENAJE A DOS JUGADORES PROFESIONALES DE GO EN EL SIGLO XX (DE ORIGEN CHINO Y JAPONÉS, RESPECTIVAMENTE), QUIENES SON CONSIDERADOS LOS PADRES DEL GO MODERNO.



PIEDRAS

EL EQUIPO COMPLETO *GOISHI* SE FORMA POR 181 PIEDRAS NEGRAS Y 180 BLANCAS. LA PIEDRA EXTRA NEGRA SE DEBE A QUE ESE JUGADOR MUEVE PRIMERO.

TIPOS DE PIEDRAS

PUEDEN SER CONVEXAS (EN EL QUE UNO DE LOS LADOS ES PLANO) Y BICONVEXAS.

PIEDRAS CONVEXAS

SON MÁS SEGURAS SI EL TABLERO SE MUEVE. PUESTAS AL REVÉS, SIRVEN PARA EL ANÁLISIS DE LAS PARTIDAS. EN CHINA USABAN ESTE TIPO DE PIEDRAS FABRICADAS CON UN MATERIAL LLAMADO *YUNZI*, CUYA COMPOSICIÓN ES SECRETA, PERO ERA APRECIADO POR SU COLOR Y BAJO COSTO.

PIEDRAS BICONVEXAS

SON LAS TRADICIONALES JAPONESAS, FABRICADAS CON CONCHA DE ALMEJA *HAMAGURI* (LAS BLANCAS) Y PIZARRA *WAKAYAMA* (NEGRAS). DEBIDO A SU ESCASEZ EN JAPÓN, FRECUENTEMENTE SE IMPORTAN DE MÉXICO. EN LA ANTIGÜEDAD LAS PIEDRAS MÁS VALIOSAS ERAN HECHAS DE JADE Y SE BRINDABAN AL EMPERADOR COMO REGALO.



BÁSICOS

SIEMPRE SE JUEGA EN ÁNGULO RECTO, NUNCA EN DIAGONAL. SE CONSIDERAN SALIDAS (LIBERTADES) LAS INTERSECCIONES ADYACENTES. CADA JUGADOR RECIBE UN PUNTO POR CADA INTERSECCIÓN VACÍA DENTRO DE SU TERRITORIO, MÁS UN PUNTO POR CADA PIEDRA CAPTURADA. QUIEN OBTENGA MAYOR PUNTUACIÓN GANA. EN CASO DE EMPATE, GANAN LAS BLANCAS EN COMPENSACIÓN POR COMENZAR LA PARTIDA DESPUÉS.

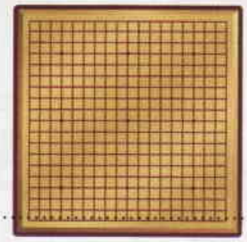
MÁS INFO:
HTTP://JUEGOSDETABLERO.TRIPOD.COM/INSTRUCCION.HTML

REGLAMENTO DE JUEGO

Los torneos de Go se llevan a cabo con la utilización de sistemas de clasificación como el McMahon, el suizo, el de liga y el de eliminación directa. Hay seis reglas básicas:

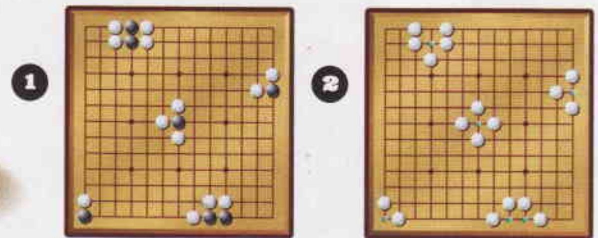
1) INICIO

El tablero debe estar vacío. El primero en jugar son las negras y después se alterna el tiro. Una jugada consiste en poner la piedra en una intersección vacía.

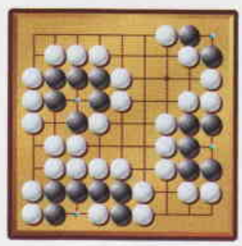


2) CAPTURA

Se llama así cuando se priva de la libertad (se quita del tablero) a una piedra o conjunto de piedras. Para ello debe estar rodeada.



ANTES DESPUÉS

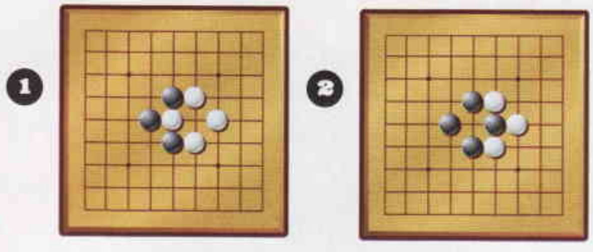


3) SUICIDIO

No está permitido hacer una jugada ocupando la última libertad en el interior de una formación enemiga (ojo), esto se llama suicidio y es retirada en el mismo momento en que se coloca la piedra.

4) REGLA DEL KO

Si un jugador captura una piedra en situación de Ko (infinitud), el otro no puede recapturar inmediatamente a la piedra que destruyó su ojo. Debe hacer otra jugada antes de recapturar.



5) PASAR EL TURNO

En lugar de poner una piedra, un jugador puede pasar (perder un turno). Cuando los dos jugadores pasan consecutivamente, se acaba la partida.

6) FINAL DE LA PARTIDA

Una vez finalizada la partida, se retiran las piedras muertas (que no tienen jugadas útiles) de cada bando añadiéndolas a las capturadas.

¡DE TODO Y PARA TODOS!

Te presentamos esta exquisita campechaneada de playeras. No importa que seas el más "pandroso", "fresita" o el "tetazo" de tu bola, si se trata de hacerte lucir bien, **H** te dice cómo conseguirlo.





1. NARANJA DE LA MARCA CUIDADO CON EL PERRO, DE ALMACENES GARCÍA. **PRECIO: $89.90**
2. MORADA CLARA DE MISIÓN BRAND PARA DIME **PRECIO: $180**
3. MOSTAZA CLARA DE FOL **PRECIO: $230**
4. ROJA DIRTY AND MISERABLE PARA DIME **PRECIO: $230**
5. MORADA OSCURA DE ANTIFASHION **PRECIO: $230**
6. AZUL CLARA DE FOX RACING **PRECIO: $499**
7. GRIS DE BERSHKA **PRECIO: $299**
8. AMARILLA DE PULL & BEAR **PRECIO: $299**
9. AZUL OSCURA DE DIRTY & MISERABLE PARA DIME **PRECIO: $250**
10. VERDE AGUA DE BERSHKA **PRECIO: $299**

DÓNDE COMPRAR

ALMACENES GARCÍA DE MÉXICO, S.A. DE C.V.
www.almacenesgarcia.com.mx
DIME
www.dimetienda.com
ANTIFASHION
www.antifashion.com.mx
FOX RACING
www.foxurbanracing.com
BERSHKA
www.bershka.com
PULL AND BEAR
www.pullbear.com

FOTO: ROBERTO KHALIL

Por Luz Carmen Meraz lmera

IPAD 2: CON MÁS BATERÍA, MÁS RÁPIDA Y MÁS LIVIANA

- APPLE REACCIONÓ RÁPIDO A LA AMENAZA DE LAS NUEVAS TABLETS Y LANZÓ IMPORTANTES MEJORAS EN SU EXITOSA IPAD 2. ALGUNAS SON UN DISEÑO MÁS CÓMODO, LIGERO Y ERGONÓMICO: ¡33% MÁS DELGADO Y HASTA 15% MÁS LIVIANO!
- INCLUYE UNA CÁMARA DELANTERA Y UNA TRASERA, CÁMARA *FACETIME* PARA REALIZAR VIDEOLLAMADAS, GIROSCOPIO, UN CONECTOR USB Y BATERÍA DE HASTA 10 HORAS.
- POR SI FUERA POCO, SU PROCESADOR ES EL DOBLE DE RÁPIDO QUE EL ORIGINAL Y EL PRECIO 100 DÓLARES MÁS BARATO. APPLE TAMBIÉN PONE A DISPOSICIÓN FUNDAS DE GOMA Y BASES ESPECIALES PARA LA IPAD 2. ¡DURO GOLPE PARA QUIENES A PENAS COMPRARON LA PRIMERA!

$8,143 (32 GB)
$9,850 (64 GB)

www.apple.com/mx/



MÁXIMO NIVEL

Sistemas de seguridad, tablets, relojes inteligentes... ¿Aún no te equipas con lo mejor en tecnología? ¡Qué esperas!



VIDEOVIGILANCIA PARA EL HOGAR

- LA EMPRESA MEXICANA SMART CONTROL LANZÓ UN EQUIPO QUE FUSIONA EL TRANSMISOR DE AUDIO Y VIDEO PERFECT NET DE PERFECT CHOICE CON SU CÁMARA SC-514589 PARA OBTENER UN AVANZADO SISTEMA DE VIDEOVIGILANCIA.
- GRACIAS A SU CABLEADO VIRTUAL PERMITE UNA INSTALACIÓN FÁCIL Y LIMPIA QUE FUNCIONA CON ELECTRICIDAD.
- TIENE CAPACIDAD INFRARROJA, ZOOM DE 10 X Y LENTE 4.3 MM. ADEMÁS, PUEDE SER CONFIGURADO PARA VISUALIZAR TU CASA U OFICINA POR INTERNET.

$2,100

www.smart-control.com.mx/

RELOJ INTELIGENTE

- LO DE HOY SON LOS PRODUCTOS SMART, POR ESO LA EMPRESA ALLERTA CREO EL INPULSE, UN RELOJ PROGRAMABLE CON BLUETOOTH QUE NOS PERMITE CREAR FÁCILMENTE NUESTRAS PROPIAS APLICACIONES.
- PODRÁS CREAR TU PROPIA INTERFACE, CONECTARLO A ALGÚN SMARTPHONE Y RECIBIR NOTIFICACIONES DE CORREO, ACTUALIZACIONES DE TUS REDES SOCIALES, ETC.
- TIENE UN PROCESADOR ARM7 A 52 MHZ Y 2 KB DE RAM PARA PONER EN PANTALLA TODA CLASE DE GRÁFICOS (AHEM) CON UNA RESOLUCIÓN DE 96 X 128 MEGAPIXELES.

$2,235

www.getinpulse.com



H CALIFICA

- Sony nos prestó un equipo de su primera línea de cámaras en 3D, la DSC-WX5, una poket delgada, ligera y fácil de usar. Cuenta con Sensor CMOS Exmor 12.2 MP, lente G f/2,4 G con zoom 5x/gran angular 24 mm, videos Full HD y 3D. En resumen, se trata de una compacta repleta de funciones y gran calidad de imágenes 3D.



www.sony.com/ $3,800



TIP INFORMÁTICO

¿Se puede reparar un disco duro dañado?

Sí, pero necesitas llevarlo con un técnico. No trates de repararlo por tu cuenta porque podrías empeorarlo. Si sólo quieres recuperar tu info, se puede hacer dependiendo del tipo, marca, sistema operativo y la avería de tu equipo. En ocasiones la recuperación de datos es imposible, sólo se restaura de forma parcial o el proceso deja inservible el disco duro. Al llevarlo con el técnico te informará que puede reparar el disco duro o reemplazarlo por un equivalente o idéntico si es de antigua generación (Ampex DM448, Ampex DM9300, Ampex DM980, Ampex DFR, CDC Control Data Corp., Conner, Maxtor XT 1085, Micropolis, NEC, Pertec, etc.). Si se trata de discos duros 2"1/2, 3"1/2 o 5"1/4 que equipan los PC, Mac o portátiles actuales, la relación del equipo nuevo con el costo de reparación no justifica la intervención del técnico, así que te sugerirán adquirir una nueva compu y sólo salvar archivos. Asesórate bien y no dejes que pase mucho tiempo porque, tener un equipo arrumbado puede atrofiarlo más.

MEZCLADORA DJ

- LA NUEVA MEZCLADORA DIGITAL DJM-900 NEXUS DE PIONEER PERMITE AL DJ CONECTAR EL EQUIPO CON CUALQUIER COMPUTADORA U OTROS REPRODUCTORES DE LA MARCA PIONEER.
- TIENE MÚLTIPLES OPCIONES DE EFECTOS Y PRESENTA MEJORAS EN LA CALIDAD DE SONIDO, LO QUE FACILITARÁ LAS MEZCLAS EN VIVO, GRABACIONES Y COMPOSICIONES. ¡IDEAL PARA DJ EXPERTOS!
- CONTIENE CUATRO CANALES DE AUDIO Y DOS CANALES PARA MICRÓFONO, PROCESADOR DE AUDIO DE 32 BITS, TARJETA DE SONIDO USB PARA MANEJAR SIMULTÁNEAMENTE SEÑALES DE ENTRADA Y SALIDA DE AUDIO PROVENIENTES DE VARIAS TERMINALES ESTÉREO, ADEMÁS DE SER COMPATIBLE CON WINDOWS Y MAC.

$30,000

www.pioneer-mexico.com

TRIVIAS



Camara Olympus Stylus 5010

Con 14 megapixeles, zoom óptico 5x y 2.7"LCD. ¿La quieres? Paso 1: Investiga en internet todas sus características. Paso 2: Envía a **trivias_h@notmusa.com.mx** una foto de tus vacaciones. Las mejores pics serán sometidas a votación en redes sociales.

iPod Dock

Sony presenta el primer iPod Dock con sonido envolvente de 360 grados, el MUG SRS-V500IP, ideal para disfrutar el mejor audio en tu auto u oficina, gracias a su diseño portátil en forma de termo, que te permite llevarlo a todas partes. Sony nos mandó uno, para ganarlo, entra a **www.sonystyle.com.mx** y dinos al mail de trivias cómo se divide la línea de audio personal de Sony.





CELULAR + PLAYSTATION

- ¡POR FIN! AQUÍ ESTÁ EL PRIMER TELÉFONO INTELIGENTE CON TECNOLOGÍA ANDROID Y CERTIFICACIÓN PLAYSTATION. SE TRATA DEL XPERIA PLAY DE SONY ERICSSON.
- OFRECE TODOS LOS BENEFICIOS DE UN SMARTPHONE: CÁMARA DE 5 MEGAPIXELES, PANTALLA MULTI-TOUCH DE 4" Y REDES SOCIALES.
- EL CONTROL DE JUEGOS DESLIZABLE REVELA UN CONTROL DIGITAL, DOS CONTROLES TÁCTILES, DOS BOTONES Y LOS CUATRO ICONOS DE PLAYSTATION: CÍRCULO, CRUZ, CUADRADO Y TRIÁNGULO. ¡LO MEJOR ES QUE TIENE UN MÍNIMO CONSUMO DE ENERGÍA!

$6,000

www.sonyericsson.com

TRIPIÉ ULTRA PORTÁTIL

- DILE ADIÓS A LOS TRIPIÉS COMPLICADOS Y ESTACIONARIOS CON EL ACTION TRIPOD DE CISCO PARA CÁMARAS FLIP, EL CUAL PODRÁS USAR COMO SOPORTE PARA CASCOS, MANUBRIOS Y OTROS LUGARES DIFÍCILES.
- EL ACTION TRIPOD UTILIZA DOS CARAS DE VELCRO EN LA MISMA TIRA QUE PERMITE UN SOPORTE RÍGIDO Y SEGURO.
- INCLUYE SISTEMA MULTIAGARRE, CUELLO AJUSTABLE Y TORNILLO ESTÁNDAR PARA TODO TIPO DE CÁMARAS. SUENA BIEN PERO, POR SI LAS DUDAS, YO PROTEGERÍA MI CÁMARA CON UNA CARCASA RESISTENTE A GOLPES.

www.cisco.com/web/mx/

$375



LINKS DEL MES

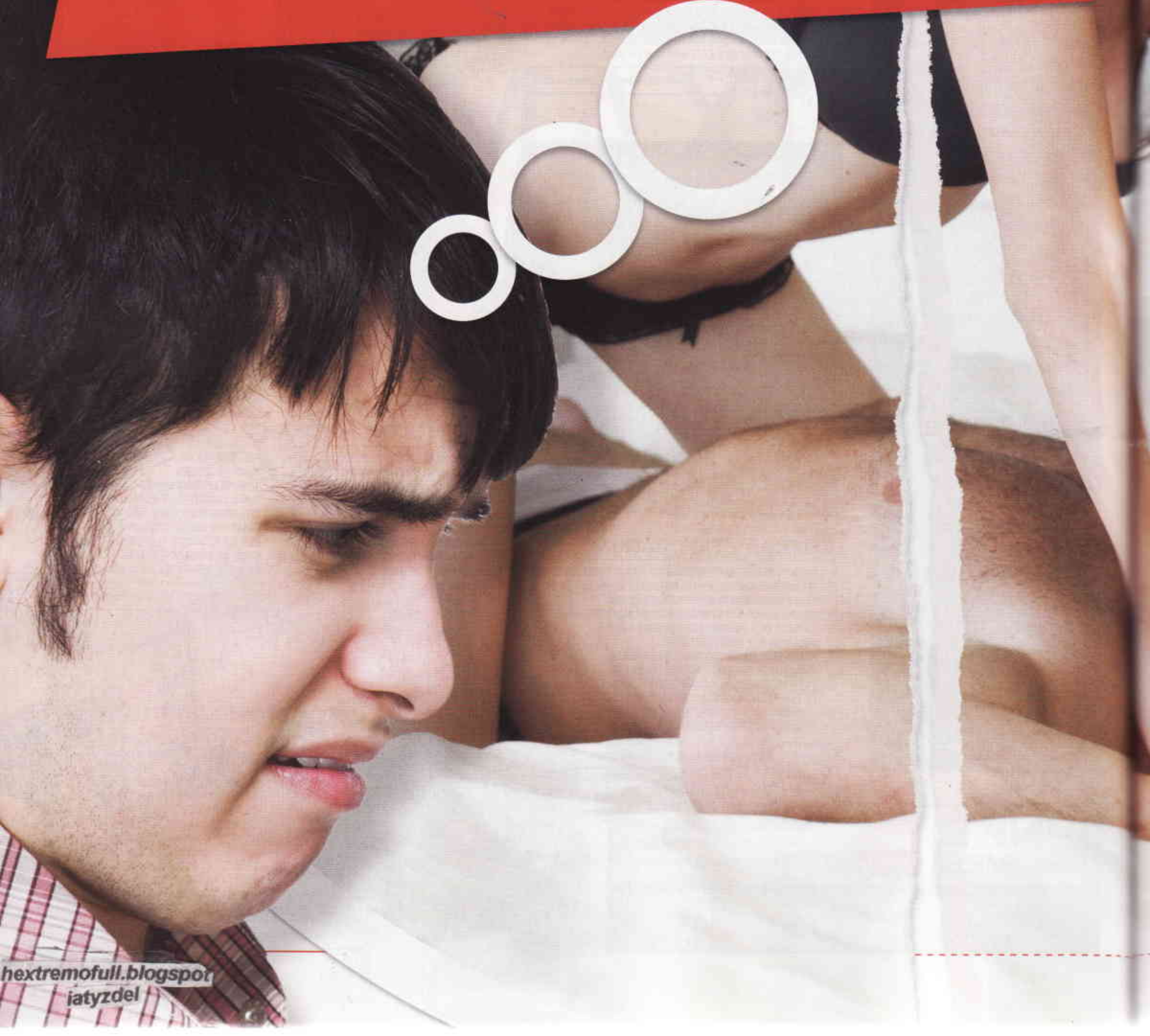
No olvides ingresar a nuestras redes sociales. Busca nuestro Facebook oficial como **H para hombres.**

Únete a ***www.twitter.com/hparahombres*** EN

Explávate en ***www.hparahombres.blogspot.com***

AVERSIÓN AL SEXO

SI TEMES BAJAR AL SÓTANO... ALGO ANDA MAL EN LA AZOTEA



Por Andrei Vásquez

Por extraño que parezca, entre nosotros caminan personas que rechazan cualquier contacto sexual. Aprende a identificarlos y explícales que necestan ayuda. Podría ser tu compañera de trabajo, la chava que te acabas de ligar, ¡tu pareja de años!, es más: ¡podrías ser tú!



Uno contempla al mundo y pareciera que la humanidad entera se mueve alrededor de dos nociones básicas: sobrevivir y conseguir sexo. Suena muy jalado, pero el mismísimo Sigmund Freud veía la pulsión sexual como la motivación principal del ser humano, aunque, para ser honestos, no hace falta citarlo, solo basta hojear esta revista, voltear a ver nuestro entorno o mirar la televisión más cercana, y darnos cuenta de que todos andamos en busca de carne para saciar nuestra lujuria.

Por eso nos sorprende la existencia de personas que se la pasan mal con el sexo, individuos que hacen todo lo posible por evitar el momento justo de ponerle. ¿Quiénes son?, ¿dónde están?, y más importante aún: ¿por qué sucede esto?

FAVOR DE NO CONFUNDIR

Lo primero es explicar que la aversión al sexo es un trastorno mental. No es saludable sentir ansiedad o pavor cuando estás a punto de meterte a la cama con alguien que te gusta. Tampoco es normal que hayas congeniado con una persona y aún así postergues el acto sexual, por ataques de pánico o un rechazo inexplicable.

No se tienen cifras concretas, pero es más común de lo que pudiéramos imaginar; se estima que cerca de 10% de los hombres a nivel mundial lo padece, mientras que en las mujeres la proporción aumenta, pues rodea un alarmante 30%.

Es importante saber que la aversión al sexo no es lo mismo que sentir dolor en los genitales o falta de lubricación, estas disfunciones sexuales ameritan un artículo aparte, ya que, tan solo en la Ciudad de México, 52% de las mujeres padece alguna de estas. Menos aún debes confundirla con depresión o con esas rachas en que el apetito sexual disminuye por cambios emocionales; si hiciste enojar a tu chava y no te quiere aflojar, no es aversión, simplemente en ese momento le das asco por patán. Si tus tácticas no sirven para prender a la vecina, por piedad de Dios, no culpes a la aversión al sexo.

4.4%
de las mujeres, en la Ciudad de México, padecen trastorno por aversión al sexo.

TIPOS DE AVERSIONES

LA AVERSIÓN QUE AFECTA A UNA PERSONA ES MUY DIFERENTE A LA DE OTRA. UNA CLASIFICACIÓN DE ESTE TRASTORNO ES DIFÍCIL DE DETERMINAR, AQUÍ ALGUNOS TIPOS:

+ **DE POR VIDA:** CUANDO SE PRESENTA DESDE QUE SE TIENE MEMORIA. LA CAUSA ES, GENERALMENTE, UN EVENTO TRAUMÁTICO ANTES DE INICIAR UNA VIDA SEXUAL.
+ **ADQUIRIDA:** CUANDO SE VIVE UNA SEXUALIDAD SANA HASTA QUE UN EVENTO ESPECÍFICO ALTERA LAS RELACIONES.
+ **GENERALIZADA:** CUANDO LA AVERSIÓN SE EXPERIMENTA CON TODAS LAS PAREJAS.
+ **SITUACIONAL:** CUANDO LA PROVOCA SOLO CIERTA PERSONA, UN LUGAR ESPECÍFICO O DETERMINADAS CIRCUNSTANCIAS.

FUENTE: PATRICK CARNES, *ANOREXIA SEXUAL*, EDITORIAL JAVIER VERGARA, ESPAÑA, 2001

FOTO GETTY IMAGES

SEXO… ¡NI MUERTO!

Quien lo padece, sufre repulsión o una ansiedad incontrolable al intentar tener relaciones sexuales. En casos agudos, tan solo con imaginar la penetración se desencadena el pánico.

Ante tales reacciones, la persona afectada evita en lo posible cualquier situación que ponga en riesgo la consumación de un encuentro carnal. Arman estrategias conscientes o inconscientes para no ligar, descuidan su aspecto físico para no resultar atractivos, eluden los temas sexuales o se implican excesivamente en actividades laborales para huir del otro.

Si sus tácticas no funcionan y terminan en la cama, los asalta la ansiedad, sudan de más, sienten taquicardia, se les dificulta respirar, sufren náuseas o hasta desmayos. ¡Experimentan la peor noche de su vida!

¿A QUÉ SE DEBE?

Si la vida te pone en el camino de una persona con este trastorno, merece tu especial comprensión. Aunque bien podría ser que no quiere nada contigo porque eres un guarro, también es probable que no sepa que padece esta disfunción. 56.4% de las mujeres en la capital mexicana con alguna disfunción sexual, jamás recibió información al respecto. Quizá piensa que su "problemita" se resolverá con amor o con magia, pero por más que te sientas iluminado, ni tú ni nadie posee la fórmula milagrosa.

Algunos especialistas sostienen que es un miedo irracional, pero hay factores predispuestos y precipitantes que pueden determinar la causa.

Factores predispuestos: Educación moral rígida, información sexual nula, culpa y experiencias traumáticas como maltrato infantil, incesto o violación. (20.3% de las mujeres mexicanas, con alguna disfunción sexual, sufrió una experiencia infantil traumática).

Factores precipitantes: Experiencias sexuales decepcionantes, disfunciones sexuales previas, dispareunia (relaciones sexuales dolorosas), disfunción eréctil, inseguridad, baja autoestima, infidelidades o expectativas irreales.

Como ves, si te has ofrecido a ayudar a superar el problema, tendrás que hacer tu mejor esfuerzo.

DIAGNÓSTICO CERTERO

SEGÚN LA ASOCIACIÓN NORTEAMERICANA DE PSIQUIATRÍA: EL PACIENTE EVITA CUALQUIER CONTACTO GENITAL Y SUFRE FUERTES SENTIMIENTOS NEGATIVOS ACERCA DE ESE CONTACTO O DE SU POSIBILIDAD. LE PROVOCA SERIAS DIFICULTADES EN LA VIDA COTIDIANA E INFELICIDAD. ADEMÁS, NO DEBE HABER NINGUNA CAUSA FÍSICA SUBYACENTE, QUE PODRÍA PROPICIAR UNA PÉRDIDA DEL DESEO.

Según el Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón,

47%

de los adolescentes nipones detesta el sexo.







10 % de los hombres sufre trastorno por aversión al sexo;

30 % de las mujeres podría padecerlo sin darse cuenta o confundiéndolo con bajo apetito sexual.

VENCIENDO AL ENEMIGO

Si después de leer este artículo sientes que tú o alguien que conoces padece este trastorno, debes hablarlo con sutileza y conseguir el diagnóstico de un especialista. No hacerlo puede resultar en infidelidad o divorcio —en caso de tener pareja— y si eres soltero, puede ser la causa de una infelicidad crónica que te complique tener intimidad con otras personas de por vida. Por lo regular el trastorno por aversión sexual se aborda como un tema mental. La psicoterapia resultó ser una herramienta muy exitosa, siempre y cuando el paciente esté abierto a hablar y dispuesto a asistir a sus sesiones con regularidad. Para el trastorno situacional o adquirido, la psicoterapia es necesaria también para la pareja, con el propósito de ayudar a resolver los conflictos que pueden complicar todavía más la aversión. En casos extremos, la ansiedad y los ataques de pánico pueden ser tratados con medicamentos, pero solo si el especialista lo considera necesario.

Así que ya sabes, si tú o tu mujer una noche comienzan a tener sentimientos negativos en torno al sexo, platíquenlo y busquen ayuda de un psicoterapeuta o un especialista en trastornos sexuales. El rechazo hacia la actividad más placentera y satisfactoria de la vida, no es normal. A disfrutar de la intimidad sin ansiedades ni ascos, que para eso venimos equipados. H

¿Y EL TRATAMIENTO, APÁ?

EXISTEN VARIOS MODELOS TERAPÉUTICOS PARA SUPERAR LA AVERSIÓN AL SEXO. A CONTINUACIÓN TE PRESENTAMOS UNA LISTA CON LOS MÁS RECURRIDOS:

MODELO DE KAPLAN

1. DESENSIBILIZACIÓN MEDIANTE LA FOCALIZACIÓN SENSORIAL.
2. ENFRENTAMIENTO DE LAS IDEAS NEGATIVAS Y LA ANSIEDAD ANTICIPATORIA.
3. UTILIZACIÓN Y ENTRENAMIENTO CON FANTASÍAS ERÓTICAS.
4. EMPLEO DE BIBLIOTERAPIA.

MODELO DE MCCARTHY

1. MEJORAR LA INTIMIDAD EN PAREJA.
2. TÉCNICAS ENCAMINADAS A INCREMENTAR LA ATRACCIÓN ENTRE LOS MIEMBROS DE LA PAREJA.
3. FAVORECER LA CONFIANZA Y LA SEGURIDAD EN LA PAREJA.
4. DESARROLLAR NUEVOS ESCENARIOS SEXUALES.

MODELO DE TRUDEL

1. ANÁLISIS DE LAS CAUSAS INMEDIATAS Y A LARGO PLAZO.
2. INFORMACIÓN SEXUAL.
3. EJERCICIOS PARA POTENCIAR LA INTIMIDAD EN PAREJA.
4. FOCALIZACIÓN SENSORIAL.
5. ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DE COMUNICACIÓN, DE COMUNICACIÓN EMOCIONAL Y EN REFORZAMIENTO MUTUO EN PAREJA.
6. REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA.
7. TRABAJO CON LAS FANTASÍAS SEXUALES.

FUENTES:

+ Patrick Carnes. *Anorexia Sexual: Cómo vencer el odio a la propia sexualidad*. Editorial Javier Vergara, España, 2001.
+ Departamento de Psicología del Instituto Nacional de Perinatología.



VERONIKA ABANICA SU CUERPO

Frente a la ventana, y contagiada por la calidez de la madera, me voy quitando la ropa lentamente para ofrecerte las flores de mi piel, cuyos pétalos podrás acariciar hasta que hagas brotar su néctar con el que te podrás embriagar de un insólito placer.

FOTO CHRISTOPHER GLERSI • MODA LALO PÉREZRIVERA • MAQUILLAJE Y PEINADO ÁLEX MÉNDEZ • PRODUCCIÓN JORGE CHABLE

• LENCERÍA DE VICKY FORM Y WOMEN' SECRET. • PRENDAS DE ZARA Y SUBURBIA. • ZAPATOS DE SUBURBIA. • ACCESORIOS DE KARINA HERAS.






VERONIKA


VERONIKA






VERONIKA

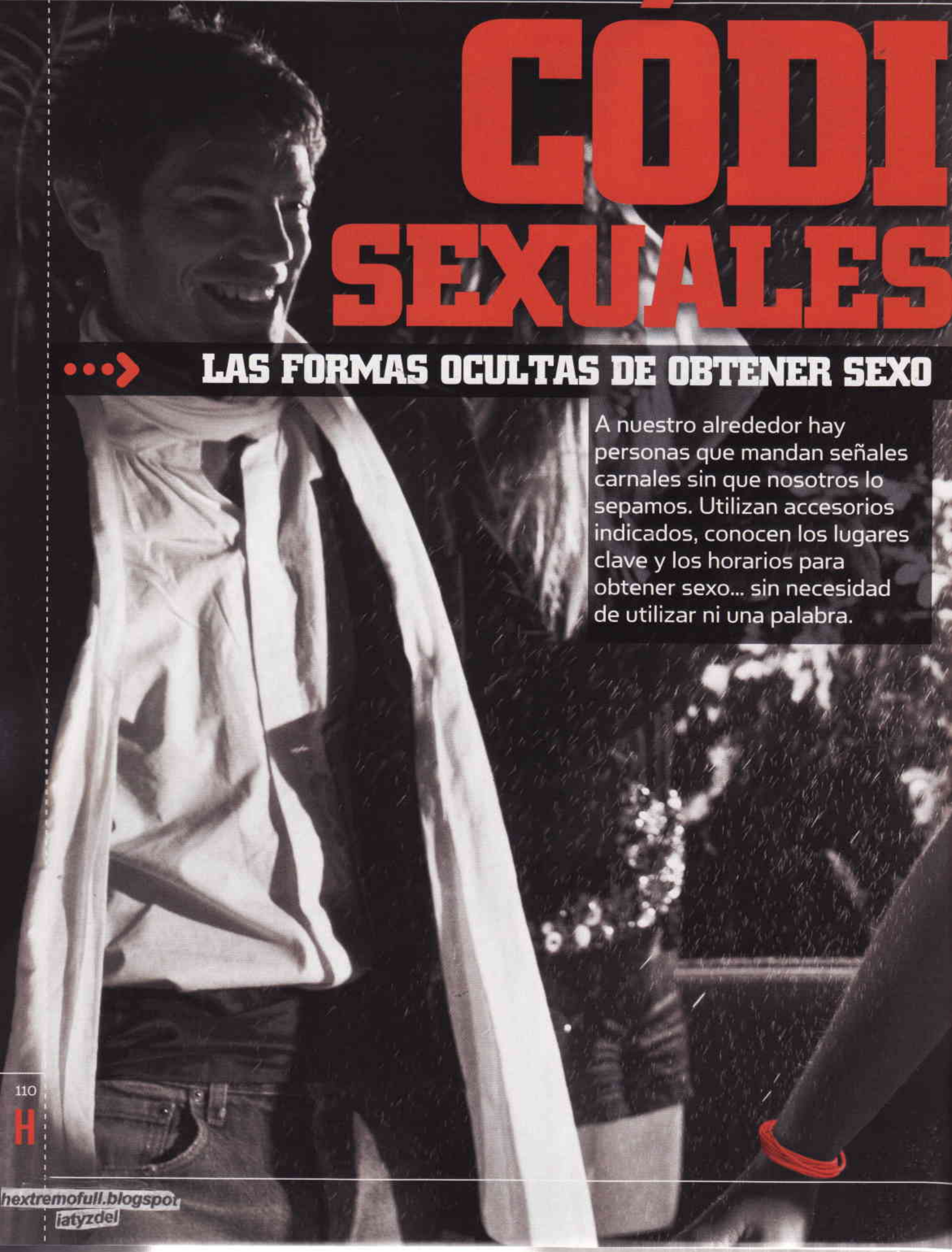

VERONIKA



Por Andrei Vásquez

CÓDI SEXUALES

LAS FORMAS OCULTAS DE OBTENER SEXO



A nuestro alrededor hay personas que mandan señales carnales sin que nosotros lo sepamos. Utilizan accesorios indicados, conocen los lugares clave y los horarios para obtener sexo... sin necesidad de utilizar ni una palabra.

GOS



CUPONES SEXUALES

Muy pocos lenguajes sexuales salen a la luz pública por obvias razones: pierden el chiste, el lugar "secreto" se vuelve una plaza pública o llegan los padres y arruinan la diversión. Pero esos descalabros no han impedido que se sigan creando lenguajes para conseguir un buen acostón sin malas interpretaciones ni reclamos.

El primero de estos fenómenos ocurrió en los 80 y causó alboroto en los medios masivos. Los famosos cupones sexuales era una práctica muy popular entre los adolescentes norteamericanos, que mezcló tres grandes manifestaciones humanas: beber cerveza, presumir el tacto y tener sexo.

¿Cómo funcionaba? Si eras lo suficientemente hábil para despegar la etiqueta de una chela fría sin daño alguno, ya tenías la mitad de la chamba. Después se la entregabas a la chica a manera de cupón y, si conocía el código y lo creía conveniente, lo intercambiaba por sexo sin necesidad de abrir la boca. El éxito de tu noche dependía de la cantidad de chicas que entendieran el mensaje. ¿No sería bello revivir esta práctica?



PULSERA SEXUAL

En 2003, millones de padres norteamericanos entraron en pánico al ser revelado por distintos periódicos que los adolescentes utilizaban pulseras de goma como un código sexual: las popularmente conocidas "*jelly bracelets* (brazaletes de gelatina)".

A raíz de este curiosa revelación, en muchas preparatorias prohibieron este tipo de accesorios y los padres comenzaron a poner atención a lo que sus hijos se cuelgan en los brazos.

En EE.UU. 30% de los adolescentes pierde su virginidad a los 15 años y, aunque es un porcentaje alto, la mayoría de ellos no sabía que ese código se llevaba a cabo en sus propias narices. La práctica inició en los años 80, pero la moda se avivó a finales de los 90 y, a pesar de la polémica que se generó después de su difusión en los medios de comunicación, se sigue practicando no solo en los EE.UU., sino en otros países como Francia y Brasil, aunque con algunas variantes.

FIESTA DE COLOR

CADA TONO SIGNIFICA UN EJERCICIO SEXUAL QUE EL PORTADOR DE LA PULSERA BUSCA OBTENER DEL O LA VALIENTE. QUIEN ACEPTE EL TIRO, DEBE RESPETAR LOS DESEOS DE SU NUEVA PAREJA CARNAL: EL COLOR MARCA LA LÍNEA DE LA ACCIÓN.

- **ROJO:** *STRIPTEASE.*
- **AZUL:** FELACIÓN.
- **VERDE:** CUNNILINGUS.
- **NARANJA:** SOLO BESOS.
- **NEGRA:** SEXO EN POSICIÓN MISIONERO.
- **PLATA:** EL DEDO ÍNDICE ES BIENVENIDO.
- **AZUL CLARO:** CHAQUETITA.
- **PÚRPURA:** SEXO ANAL.
- **GRIS:** SOLO SI TRAES JUGUETES SEXUALES.

22% de los adolescentes mexicanos entre 15 y 19 años ha tenido relaciones sexuales.

EL ÚLTIMO VAGÓN

Estos códigos secretos no solo han surgido entre adolescentes precoces, también hay sectores de la población que no han tenido de otra a la hora de comunicar sus deseos. Por ejemplo, si vives en la Ciudad de México y no eres gay, tendrías que saber que el último vagón del metro, a partir de las 11 de la noche, se convierte en el lugar de ligue convenido para homosexuales. Si de pura casualidad te encuentras allí, más te vale no abrir... tu señal *bluetooth*, ni levantar la mano o mirar a nadie a los ojos, hasta que la próxima estación aparezca y huyas ileso. Otro factor a tener en cuenta es evitar el uso del paliacate: El "*Hanky code*" surgió en los 70 entre la comunidad gay de San Francisco y aún en estos días su función es saber de antemano los gustos de la persona, observando el color del trapito en la bolsa trasera del pantalón. Así que ya sabes, si después de estos sabios consejos sigues en el último vagón o tienes un paliacate en tu bolsa trasera, no te quejes si recibes una sorpresita... por *detroit*.



ABANICO

POR SIGLOS EL ABANICO FUNCIONÓ COMO UN CÓDIGO SEXUAL. SABERLO INTERPRETAR ERA UN GRAN CONOCIMIENTO PARA LOS CALENTURIENTOS DE LA ÉPOCA.

1. **CERRAR LENTAMENTE:** SÍ.
2. **ABRIR Y CERRAR RÁPIDAMENTE:** CUIDADO, ESTOY COMPROMETIDA.
3. **CERRAR RÁPIDO:** NO.
4. **SOLTAR EL ABANICO:** TE PERTENEZCO.
5. **LEVANTAR EL FLEQUILLO:** PIENSO EN TI.
6. **CONTAR VARILLAS:** QUIERO HABLAR CONTIGO.
7. **CUBRIRSE DEL SOL:** NO ME GUSTAS.
8. **PRESTAR EL ABANICO:** ADIÓS.

CÓDIGOS VIP

Con el paso de los años estos lenguajes se desarrollaron y perfeccionaron para eludir a las autoridades oficiales y sociales (padres, maridos, policía o sociedad civil). Pero también se dan casos de códigos sexuales en ámbitos todavía más cerrados, que solo un vil puñado de personas conoce.

Conocimos a Martín, quien trabaja en un agencia de publicidad en la Ciudad de México, y nos platicó su experiencia personal en el universo de los códigos sexuales. En su chamba está convenido un lenguaje secreto que revela quien está disponible para tener un revolcón en el motel más cercano.

Si la chica en cuestión lleva una blusa roja, le está diciendo a su amante que esa noche puede invitarla a salir para tener una aventura. Con el desconocimiento del resto de la oficina, y de sus respectivas parejas, la ropa funciona como un semáforo sexual. Todas las mañanas, Martín espera encontrarse con su querendona, ataviada en su blusa roja favorita.

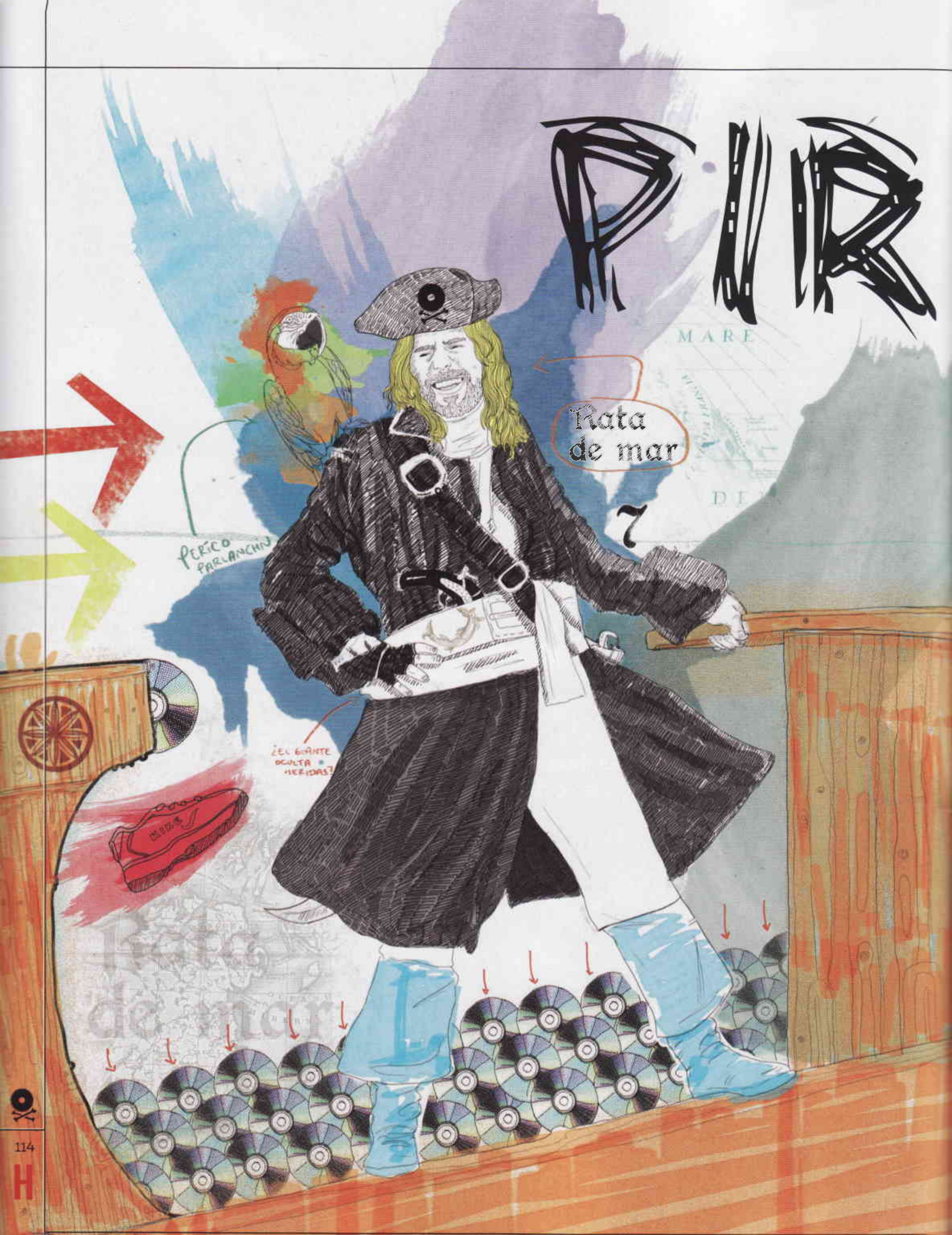
70% de los hombres piensa en obtener sexo todos los días, contra **34%** de las mujeres.

¿LE ENTRO O NO LE ENTRO?

Estos ejemplos no significan que debes tener experiencias con desconocidos o infidelidades para sentir la emoción de descifrar un código. De hecho, hay especialistas que recomiendan este tipo de lenguajes ocultos para salir de la monotonía e inyectarle ganas a una relación en declive o para evitar que hijos y familiares se enteren de sus macabros planes.

Por ejemplo: si tu pareja usa un color convenido de calzón, te comunicará que esa mañana espera sexo oral al volver de la oficina. Sin palabras, verla con tales o cuales pantalones, puede significar que te esperará en un hotel a la hora de la comida. Vaya, lo que se les ocurra, se trata de ser creativo, ¿o no?

La sensación de compartir un código secreto es excitante por si solo, pues fortalece la íntima complicidad y les da una sensación de exclusividad. Ahora es momento de crear el tuyo. ¡Manos a la obra! H


PIR
MARE
Rata de mar
PERICO PARLANCHIN
¿EL GUANTE OCULTA HERIDAS?
Rata de mar

ATERÍA

JAQUE AL ENTRETENIMIENTO

Por **Jorge Arias**

Mientras unos se ocupaban de saturar anaqueles con productos originales, otros abarrotaron las calles con artículos de dudosa procedencia. Hoy, los piratas son la pesadilla de la industria del entretenimiento... y tal vez los culpables de su condena.

Subamos al metro y echemos un vistazo: el ambulantaje va y viene entre los mares de gente; danza interminable donde se ofrecen productos bara-bara. Juguetes chinos, ropa casi-casi de diseñador, libros que hasta parecen originales y, sobre todo, películas y música de todos colores y sabores. No se trata de un fenómeno exclusivo del transporte urbano: los vendedores ambulantes y sus productos apócrifos tomaron los espacios públicos donde la gente de todos los estratos sociales consumen alguna de sus "chucherías".

Originalmente, la industria del entretenimiento vivió nuestra transformación de consumidores a consumistas, ocupándose en ofrecernos toda clase de insumos. La recepción del comprador resultó tan positiva, por ejemplo, cuando apareció en el mercado el CD, que la industria musical propuso un elevado "precio de introducción" el cual nunca desapareció. Este hecho dejó en niveles excesivos el costo de la música grabada, mismos que actualmente son difíciles de costear, en especial si se trata de una sociedad como la mexicana, con un salario mínimo "A" de apenas 59.82 pesos diarios.

El consumismo se volvió un tema imparable. Sin embargo, el ingreso de tecnologías como los CD y DVD grabables significó una fuga para la mina de oro montada por la industria del entretenimiento. Aunque la piratería no era nueva, la producción masiva de música y películas ilegales a un precio muchísimo menor al de los productos originales, hizo que esta encomiable profesión se esparciera en todos los rincones de nuestro país.

AL ABORDAJE DE LA INDUSTRIA

Aunque los videojuegos, el *software* y muchos otros productos no están exentos de ser copiados y revendidos, sin duda los mercados musicales y de video han sido los más golpeados por el comercio informal. La inclusión de *software* informático, sobre todo en los productos ahora llamados "clonados", logró que los contenidos apócrifos mejoraran su calidad a grados impresionantes... o ridículos, según se vea. En más de una ocasión la industria ha intentado frenar la piratería: candados para controlar las copias del material, adición de material exclusivo, ediciones en empaques de lujo y constantes peticiones para ejercer la ley que protege a los autores intelectuales, entre muchos otros etcéteras, han sido algunos de sus estériles esfuerzos. Sin embargo, el pirata tiene de su lado al consumidor masivo, que se deja seducir por el costo que les ofrece esa, la otra industria, misma que según la Federación de Cámaras de Comercio (Fecanaco) de Puebla, agrupa a más de 12 millones de personas.

50,000

PUNTOS DE VENTA DE PIRATERÍA EXISTEN EN MÉXICO, APROXIMADAMENTE (IFPI).

ILUSTRACIÓN ALAN G. RAMÍREZ

FANÁTICOS PIRATA

De lo que compramos los mexicanos, 9 de cada 10 cosas son bienes considerados "no duraderos". Esto tal vez nos dé una ligera idea sobre por qué supusimos que consumir piratería es una forma de economizar, pues de otra forma, los productos de entretenimiento popular serían inasequibles.

Del lado de las instituciones, bajar los costos de los productos parece no ser una solución viable: en el Reporte de Música Digital 2011, la Federación Internacional de la Industria Fonográfica (IFPI por sus siglas en inglés) afirma que bajar los costos no frenará la piratería. Sin embargo, los consumidores, los verdaderos protagonistas de esta historia opinan diferente: en un sondeo realizado por nosotros a hombres y mujeres entre 20 y 40 años, edad donde el consumo alcanza sus mayores índices, los encuestados afirmaron en su totalidad que consumen piratería por culpa del costo de los productos originales.

95%

de las descargas de música en Internet a nivel global son ilegales, lo que representa a más de 10 millones de usuarios (IFPI).

ORIGINAL SIN COPIA

Los consumidores nos acostumbramos a desechar productos que no nos satisfacen totalmente. La industria del entretenimiento lanza otros sin cesar que provocan curiosidad en el posible comprador, quien tiene que decidir cuál de todos va a comprar en original y cuáles va a piratear. Cuando la oferta supera la demanda, el consumo encuentra en este tipo de prácticas una salida fácil. Nuestros encuestados respondieron de forma unánime que comprarían más productos originales si bajaran sus costos, incluso aunque los precios de la piratería fueran aún más económicos, contraponiéndose a lo que la industria piensa sobre el tema.

PIRATAS VS. ORIGINALES

EL CONSUMIDOR DEFINE CUÁNDO COMPRA UNA U OTRA OPCIÓN

PIRATAS

"CONSUMO PIRATERÍA PORQUE ES MÁS BARATA Y DESECHABLE, ESO SIGNIFICA QUE NO SÉ SI ME INTERESA LA PELÍCULA Y LA PUEDO CAMBIAR DESPUÉS DE VERLA, O SOLO ME INTERESA UNA CANCIÓN DE UN DISCO"

–MUJER, 30 AÑOS

"LA VENTAJA DE LA PIRATERÍA CREO QUE SOLO ES LA ECONÓMICA, ASÍ COMO LA POSIBILIDAD DE VER Y ADQUIRIR COSAS QUE ME LLAMAN LA ATENCIÓN, PERO NO COMO PARA PAGAR EL PRODUCTO ORIGINAL"

–HOMBRE, 23 AÑOS

"YO CONSUMO PIRATERÍA PORQUE HAY MUCHOS PRODUCTOS QUE CONSIDERO EXCESIVAMENTE CAROS. TAMBIÉN PORQUE LUEGO NO LLEGAN A MÉXICO Y EN LOS TIANGUIS LA CONSIGUES"

–HOMBRE, 30 AÑOS

ORIGINALES

"YA SOLO COMPRO PRODUCTOS ORIGINALES EN BARATAS O CUANDO SE TRATA DE UN REGALO"

–MUJER, 34 AÑOS

"EL SABER QUE TIENES UNA PELÍCULA QUE TE GUSTA EN ORIGINAL DA UNA SENSACIÓN DE SATISFACCIÓN. LA QUIERES PRESUMIR EN TU MUEBLE DE PELÍCULAS DE INMEDIATO"

–MUJER, 21 AÑOS

"COMPRO ORIGINALES CUANDO TIENEN UN PRECIO ACCESIBLE, SON EDICIONES ESPECIALES O TIENEN MATERIALES EXTRAS QUE LA VERSIÓN PIRATA NO. TAMBIÉN CUANDO NO EXISTE EN PIRATA"

–HOMBRE, 29 AÑOS

En 2009, la Cámara Americana publicó que para 2015 las ganancias en concepto de piratería en México rebasarán el billón de pesos.

NÚMEROS PIRATAS

La Asociación Mexicana de Productores de Fonogramas y Videogramas, A.C. (Amprofon) menciona que, más allá del costo de los originales, la piratería es "un problema muy serio por la falta de aplicación de leyes efectivas de derechos de propiedad intelectual". Este organismo declara que las pérdidas de la industria superaron los 463 millones de dólares en 2009, sin mencionar las del gobierno (100 millones de pesos por concepto de impuestos).
A los distribuidores de productos originales también les ha costado, pues según Amprofon, dejaron de operar unos 7 mil distribuidores que generaban aproximadamente 28 mil fuentes de trabajo.
El cine se ha protegido un poco mediante formatos físicos como el Blu-Ray, así como la inclusión de contenidos en 3D. Pero el caso alarmante es el de la industria musical, que de manera global parece perder la batalla, representada no solo por los ambulantes y piratas, sino por los millones de sitios en Internet que ofrecen contenido gratuito vía redes P2P (*Peer to Peer* o Punto a Punto). Aunque la compra de contenido digital permite vislumbrar un nuevo mercado para las casas disqueras, las descargas legales en Internet apenas representan 5% del total a nivel mundial.

DAÑOS A TERCEROS

Este mes celebramos el Día de la Propiedad Intelectual, festejo que está muy al margen de las cuestiones de la piratería. IFPI menciona que las disqueras invierten en artistas 5 mil millones de dólares anuales; sin embargo, bandas de primer orden como Radiohead o Nine Inch Nails (Trent Reznor) ofrecieron sus últimas producciones musicales por cooperación voluntaria e incluso sin costo, a sabiendas que su negocio nunca fue la venta de discos, sino las presentaciones en directo.
En este punto, Rubén Pozo, guitarrista de la banda Pereza, declaró en una entrevista para el diario español *El País*: "Yo no sé cuál es la solución. Quien quiera estar en la música, al final será por la pasión y contra viento y marea. Lo único que nos queda es el directo. Ahí podemos sobrevivir y es una experiencia que no se puede piratear".

EL FIN DE UNA ERA

La postura de nuestros encuestados fue clara al preguntarles si creían que consumir piratería dañaba a los artistas. Una de ellos, de 30 años, comentó: "No lo daño, ni que fuera a su casa y lo lastimara, solo no gana tanto en la venta de productos, aunque sí en posicionamiento y eso le da beneficios". Este punto hace sentido con lo declarado por artistas que se benefician con la popularidad ganada a través del comercio ilegal, ya sea llenando salas de concierto o consiguiendo mejores papeles a interpretar.
Las descargas ilegales por la red es el nuevo azote de la industria, pues no solo hay una calidad respetable, sino que se ofrecen productos incluso antes de su salida oficial en los mercados locales. Todo sin costo para quien tenga una buena conexión de Internet.

Los artistas parecen entender que esta batalla no es frontal y que el mercado digital es una oportunidad de recuperar parte de sus regalías. Algunas bandas firmaron contratos con redes sociales (YouTube) por contenidos exclusivos. Las presentaciones en vivo son más rentables que nunca, la gente los llena, como si lo que "ahorran" con la piratería se lo gastaran ahí.
El cambio en la forma en que consumimos comienza a ser determinante en el comportamiento de la industria, pero también pone en jaque al pirata. El consumo digital gratuito perjudica a originales y piratas, y proclama al usuario como único vencedor. La industria del entretenimiento debe renovarse o morir con tal de salvar un negocio que, de otra forma, parece condenado a la ruina. H

52%

CRECIÓ EL MERCADO DIGITAL LEGAL MEXICANO EN 2010, GRACIAS A ITUNES (IFPI)



POR JORGE ARIAS

En América se consume 40% más alcohol que en el resto del mundo.

THE AMERICANO



Durante la época de la prohibición en Estados Unidos, los turistas en ese país se hicieron fanáticos de este coctel, de ahí su nombre. Originario de Italia, es una mezcla exótica de sabores y un color ideal para encuentros pasionales.

INGREDIENTES:

- + 60 ML DE CAMPARI.
- + 60 ML DE VERMUT DULCE.
- + AGUA MINERAL.
- + *TWIST* DE LIMÓN O NARANJA.

INSTRUCCIONES:

EN UN VASO *OLD-FASHIONED* CON HIELOS VIERTE EL CAMPARI Y EL VERMUT. RELLENA EL VASO CON AGUA MINERAL Y AÑADE EL *TWIST* AL FINAL. ESTA BEBIDA ES IDEAL PARA "UN ÚLTIMO TRAGO" DESPUÉS DE UNA VELADA DE GALA, AL PURO ESTILO DE CASANOVA.

LARGA DURACIÓN



Hace más de una década, Viagra llegó para fortuna de todos los hombres con problemas de disfunción eréctil. En un principio, su promesa era elevar cuatro veces la posibilidad de tener una erección, hecho que ayudó a más de 30 millones de machos alrededor del mundo; pero con el paso de los años, su consumo se ha asociado con aquellos hombres que no quieren llevarse "sorpresas" al momento de un encuentro sexual por cuestiones de estrés, o bien, cansancio excesivo.

Salvo algunos problemas menores, como dolor de cabeza o una leve alteración momentánea de colores (sobre todo rojo y amarillo), el viagra no tiene efectos secundarios de consideración y hasta ahora nadie se ha muerto por la ingesta de pastillas azules. Sin embargo, llama la atención una advertencia que más o menos dice: "Si la erección persiste por más de cuatro horas, consulte a su médico". Y si por un acto de machismo, eso te pasa: ¡busca a uno de inmediato!

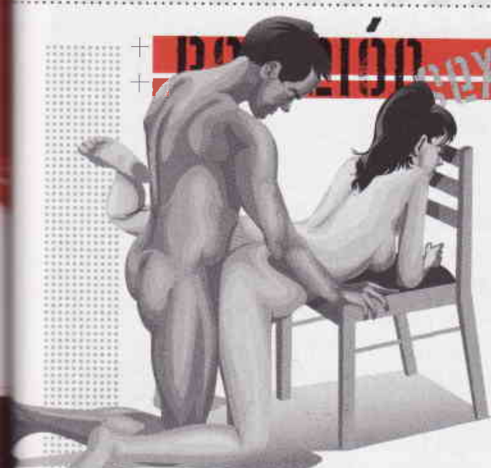
DURA DEMASIADO DURA

Pensaríamos que una erección tan prolongada es lo más cercano a un milagro, pero la angustia puede apoderarse de quienes se hayan en esta situación. Un testimonio anónimo dice que la hipersensibilidad en el pene incrementa al mismo tiempo que el dolor. Según la victima, los métodos de relajación no ayudan mucho.

Aunque no hay demasiada información al respecto, al parecer el problema es un exceso de irrigación sanguínea en el pene, misma que debe ser drenada de inmediato para evitar un posible sangrado interno, que podría requerir una cirugía y, suponemos, nadie quiere eso.

Mientras son peras o manzanas, es importante que no consumas ningún medicamento de esta naturaleza si no lo necesitas. Pero si te encuentras con una erección que dure más de la cuenta, acude con un doctor, pues entre más tiempo pase, ¡más extrema puede ser la solución!





POSICIÓN SEXUAL PLUS

EL HIDRANTE

Apreciar la anatomía posterior de nuestra amante es invaluable. Esta postura te permitirá tener una variante creativa para las posiciones por detrás. **Descripción:** Apoyado en una rodilla y un pie, ponte detrás de ella permitiendo que una de sus piernas descanse sobre tu muslo al tiempo que la rodilla, de su otra pierna, yace en el piso igual que sus manos.

CALIFICACIÓN

EN ESCALA DEL 1 AL 10: 7

GRADO DE DIFICULTAD	9	SU NIVEL DE SATISFACCIÓN	
CALORÍAS QUEMADAS		AL PRINCIPIO:	7
TÚ	ELLA	EN EL ÍNTERIN:	7
300	400	AL FINAL:	9
LAS MISMAS QUE GASTARÍAS HACIENDO 40 MINUTOS DE ELÍPTICA.		TU NIVEL DE SATISFACCIÓN	
		AL PRINCIPIO:	8
		EN EL ÍNTERIN:	8
		AL FINAL:	8

MÚSCULOS QUE SE FORTALECEN: BÍCEPS, ABDOMEN Y GLÚTEOS.

PLUS + **Para ella:** Estimulación de las paredes vaginales internas para un orgasmo prolongado.

+ **Para ti:** Control del ritmo y la penetración, y libertad para estimular clítoris, ano... o ambos.

EN DÓNDE Y A QUÉ HORA: EJECÚTALO COMO EN LAS LUCHAS: ¡A RAS DE LONA! CUALQUIER HORA ES BUENA, PERO ASEGÚRENSE DE NO SER MOLESTADOS.

ILUSTRACIÓN RICARDO CAMACHO

Jesse Jane cobra 10 mil dólares por asistir a un evento.



FOTOS DE JESSE JANE Y *BODY HEAT* CORTESÍA DE DIGITALPLAYGROUND.COM

UN RAPIDÍN CON

JESSE JANE

¡Ardiente charla con la protagonista de *Body Heat!*

Aunque su nombre real es Cindy Taylor, en el universo masculino la conocemos como Jesse. Para que te mueras de envidia, entrevistamos a una de las actrices porno más cotizadas del planeta por una sencilla razón: ¡su nueva película es un atasque de sexo lésbico!

¿Sexo con hombres, con chicas o ambos?
¡Ambos! Nunca podría escoger entre un hombre y una mujer, las dos opciones me fascinan.

¿Qué buscas en un hombre?
¡Locura y diversión!

¿Cuál es tu cita ideal?
Ir a algún evento deportivo y después salir por ahí.

¿Cuál sería el atuendo más sexy?
Yo: vestido corto y provocativo con tacones altos.
Él: *jeans* y una playera rockera chingona.

¿Qué tan importante es el sexo en tu vida amorosa?
¡Muy importante! Mantiene la relación fuerte y sana.

Según tu experiencia, ¿importa el tamaño del pene?
Para nada, todo está en saberlo usar.

¿Qué disfrutas más de tu chamba?
Me encanta cuando puedo actuar alguna de mis fantasías.

Dinos algo sobre tu personaje en *Body Heat*.
Interpreto a una chica que intenta salvar una estación de bomberos, también soy la mejor amiga de Kayden (Kross).

¿Pasó algo curioso detrás de cámaras?
Riley (Steele) y yo fuimos por un helado con nuestros uniformes. ¡y todos pensaron que éramos bomberos!

¿Cuál es la mejor parte de la película?
¡La orgía entre todas las chicas! Fue súper cachondo estar en un camión de bomberos, nos pusimos realmente locas.



BUSCA *BODY HEAT* EN TU *SEX SHOP* DE CONFIANZA O ENTRA A: WWW.DIGITALPLAYGROUND.COM



DE GORILAS Y SEMENTALES...

Por Ego

Escuincle malcriado

Cuando era niño, mi madre me protegía de una lombriz. Hoy, a muchos años de distancia, quien se pasa de madres es mi domadora. En serio, yo no sé de qué material está hecho el estrógeno, pues el que por suerte me tocó (y creo que a muchos) ha coaccionado en mí un auténtico matriarcado: "Tápate bien, come bien, pórtate bien, háblame por teléfono, no me tengas angustiada; ¡ay!, te cortaste un dedo, chiquito". Son los clásicos mandatos y preocupaciones de mi novia–madre. Del miedo paso al terror de hacerme en los pantalones cuando hace sus manías frente a mis compinches. ¡Uta!, no sabes lo que se siente cuando se chupa el dedo para peinar mis pestañas, %&#$... Lo peor viene cuando me dice: "Fájate esa camisa, bebé".
Nosotros los machos somos más directos: un gancho al hígado y se acabó. Pero ellas, te chingan quedito, sutil y sin levantar la voz, ¿a poco no? Te empequeñecen como a un niño que tiene que pedir permiso a la *teacher* para ir al baño. AB-SOR-BEN-TE: escogen a tus amigos, tu comida, lo que verás en televisión (futbol y chicas en lencería están bajo llave); te tienden la cama, escogen, lavan y cosen tu ropa.
Un día, en el parque, de entre los árboles apareció un orangután de dos metros enfundado en una camisa de seda azul con flores pichurrientas. Pues aquella insensata mujer (la cual no he desechado por su gran trasero y unas tetas en las que me termino de criar) me escupe: "Deberías usar ese color, te vendría bien". Me sentí como un chicle pegado a la suela de un indigente. Esto no solo es redefinir cómo me visto, sino tratar de cambiar lo que soy. Desde la adolescencia, nos han advertido que la vieja que eche mano en estos aspectos, nos arrebatará la independencia. No pasará mucho tiempo antes de que me convertierta en una de esas hienas salvajes de los documentales de Discovery Chanel. Una vez le dije "bye, bye", y ya sabes, el clásico chantaje femenino: ¡buuu!, ¡snif, snif! Y la patología de "¡Si me dejas me moriré!". Por esto, y el sexo que vino después, cedí, pero creo que tendré que repensarlo, porque últimamente esculca mis cosas, revisa mis *mails*, sabotea el tiempo con mis *brothers*, averigua todo sobre mis ex e, incluso, a una de ellas la amenazó de muerte... El colmo es que comienza a terquear sobre el bodorrio, que dizque por su reloj biológico, que por el día más feliz de su vida, etc. "Tenemos qué hablar...", es así como comienza su perorata matrimonial. ¡Feliz día del niño gallos!

SALVAVIDAS SEXUAL

Algunas veces, las desgracias son más llevaderas con un poco de sexo, incluso en situaciones extremas. Durante las inundaciones en Australia, ocurridas hace unos meses, un par de adolescentes de 19 años utilizó sus muñecas inflables como bote salvavidas.
En el río Yarra fueron encontrados estos jóvenes y las eróticas "embarcaciones" utilizadas, pese a que la policía les recomendó no hacerlo.
Lejos de cuestiones puritanas, la advertencia de los guardianes de la ley era porque, al fin y al cabo, las damas en cuestión no estaban aprobadas por sus cualidades de flotación.
Pero todo salió bien para estos jóvenes aventureros, trayendo un poco de gracia a una tragedia que conmovió al mundo entero.

FRASE SEXUAL

"Sexo. En Estados Unidos es una obsesión. En otras partes del mundo es un hecho"

MARLENE DIETRICH, ACTRIZ Y CANTANTE ALEMANA



La primera función de lucha femenil en México se llevó a cabo en julio de 1935.

LOS NÚMEROS DEL SEXO

36%

de los hombres, entre 25 y 39 años, casados o en unión libre, ha tenido sexo fuera de su relación.

Más de

50%

de los hombres, entre 25 y 39 años, usa algún tipo de protección para evitar embarazos no deseados.

Casi

20%

de los hombres, entre 15 y 24 años, se ha casado alguna vez.

70%

de los mexicanos, entre 20 y 24 años, es sexualmente activo.

89%

de los hombres, entre 40 y 54 años, ya no desea tener más hijos.

FUENTE: THE ALAN GUTTMACHER INSTITUTE

¡CATF

RUDEZA ER



ESCENARIO 1

STREET FIGHTER

Si eres fan de los videojuegos, sabes que una pelea callejera está a la vuelta de la esquina. Puede ser que a la salida de un bar, de pronto dos chicas enciendan sus ánimos. Tu deber será detener al papanatas que intente evitar que las damiselas pierdan la euforia. El espectáculo puede incluir desgarro de prendas y algunas posturas que echarán a volar tu imaginación.

NIVEL DE EXCITACIÓN 7

ESCENARIO 2

¡SUCIAS!

Un clásico de las peleas femeninas es la lucha en lodo: mujeres con poca ropa revolcándose en la inmundicia del barro. Es posible ver algún enfrentamiento en conciertos masivos, pero por fortuna hay espectáculos profesionales donde puedes disfrutar cómodamente sentado y con tu trago de confianza. Si las chicas en cuestión son atléticas, bien; pero si son voluptuosas... bueno, no hay más qué decir.

NIVEL DE EXCITACIÓN 9





ESCENARIO 3

PEGAJOSAS

La quintaesencia del combate femenino es, sin dudas, la de aceite o gelatina. Ver cuerpos perfectos y brillantes, o salpicados con líquidos viscosos, nos remiten a escenarios pornos. Además de sexies, este tipo de justas pueden resultar bastante simpáticas, lo cual de inmediato nos trae una doble recompensa: erotismo y buen humor.

NIVEL DE EXCITACIÓN 10

Más de 40 mujeres participaron en la Competencia Internacional Femenina de Lucha en Barro (China 2009).

IGHT! ÓTICA

Por alguna extraña razón, un *catfight*, es decir, ver a dos mujeres en la lucha cuerpo a cuerpo y cara a cara, nos resulta excitante. Por eso, escogimos cinco escenarios ideales para disfrutar de una gloriosa batalla en la cual tú serás el único ganador.



ESCENARIO 4



COMO EN EL CINE

Las películas de acción nos ofrecen momentos memorables de *catfights:* las mujeres más bellas y ricas del planeta, literalmente, se ganan la vida propinándose tremendas palizas ataviadas en sensuales vestimentas. Si por alguna razón recordaste a Scarlett Johanson en *Iron Man 2*, sabes exactamente a qué nos referimos.

NIVEL DE EXCITACIÓN 6

ESCENARIO 5



PROFESIONAL

En las épocas de Martha Villalobos, las estrellas femeninas de la lucha libre no nos trasladaban al pancracio erótico de calidad. Pero a últimas fechas vemos con gusto el surgimiento de luchadoras con cuerpazo y cara angelical quienes, por si fuera poco, dominan el arte de las llaves y las contrallaves. Nuestra sugerencia obligada es ver el espectáculo de Las Divas de la WWE, cuyos encuentros te sacarán algo más que suspiros.

NIVEL DE EXCITACIÓN 8

PET PLAY:

EL JUEGO DE LOS ANIMALES

Si te sientes caballo semental con tu pareja mientras te monta, o a ella le encanta maullar y retozar en la cama cual gatita en celo, entonces esta práctica es una opción de juego perfecta para ustedes.

Por **Orly G. Grajeda** ogarcia@notmusa.com.mx

Para quienes lo ejercen, el *pet play* es una de las disciplinas más gratificantes y originales del sadomasoquismo. Su práctica es común en naciones europeas y en nuestro país vecino, EE.UU., no así en México y Sudamérica, donde no existe o se practica a escondidas. Por eso, aquí le abrimos un espacio para que te enteres de sus pormenores y decidas si quieres entrarle al juego de mascotas o si prefieres fabricar tu propia "Arca de Noé" fetichista, donde todas las criaturas tienen entrada libre.

DOMANDO AL REINO ANIMAL

El *pet play* es un juego sexual de sumisión y dominio. Uno de los integrantes de la pareja adquiere el papel de un animal, el cual implica realizar comportamientos y actitudes, mientras que el otro toma el rol de dueño, entrenador o cuidador. Los cómplices alcanzan la excitación y la satisfacción personal por medio de la humillación extrema, que uno de ellos imparte sin tapujos y el otro recibe con los brazos abiertos. Obviamente, la base de esta actividad "recreativa" es el BDSM (*Bondage*, Disciplina, Sumisión, Masoquismo), pero las características que sobresalen son los roles y la relación dueño-mascota, las cuales se definen desde un principio y se mantienen inalterables durante el tiempo que dure la convivencia.

Tanto el "entrenador" como su "animal" entran física y mentalmente en sus papeles, ayudados por la extensa gama de la parafernalia fetichista, como las prendas de cuero, las máscaras, los látigos y las cadenas, entre otras cosas. La dominación se ejecuta por medio de la estrategia de premio-castigo: caricias, golpes, comida, vestuario... y sexo; todo es permitido y, si eres el dominado, cuanto mejor imites a tu animal predilecto, más divertida será la experiencia.

Si creías que el *pet play* implica el uso de animales de verdad, estás muy equivocado. Aquí, la zoofilia está prohibida; la relación coital no es lo trascendente, sino el hecho de que el dueño se siente superior a su mascota, el dominio es más importante. Asimismo, no se acepta la participación de menores de edad, ni el consumo de drogas y nadie puede ser forzado a realizar absolutamente nada si no desea hacerlo.

FOTOARTE LIZBETH MORALES



15 MIL PESOS O MÁS LLEGAN A GASTAR EN ROPA, CALZADO Y ACCESORIOS LOS ADEPTOS DE ESTA PRÁCTICA SEXUAL PARA CARACTERIZAR A UN ANIMAL.

LA "MASCOTA" PERVERSA

Aristóteles definió a las mujeres como seres defectuosos y poco inteligentes, pero en el *Libro de las Bienandanzas e Fortunas*, de Lope García de Salazar, y en el *Lai d'aristote*, de Henri d'Andeli, se hace mención de cómo este gran filósofo griego se excitaba hasta el cansancio con el hecho de que lo montaran y le dieran latigazos. Por lo mismo, Aristóteles es el primer hombre-caballo, domado y usado por una mujer que registra la historia y a su curiosa costumbre se le denominó "La perversión aristotélica".

ENTRE 1946 Y 1956, EL ESTADOUNIDENSE JOHN WILLIE (JOHN ALEXANDER SCOTT COUTTS) ILUSTRÓ LAS PÁGINAS DE LA REVISTA *BIZZARRE* CON *PONY GIRLS*.

GOLPES DE AMOR

Es común que de niños, sobre todo en festivales escolares, disfrutamos disfrazarnos de un animal y representarlo. Asimismo, ese gusto por el juego de roles de animales suele emplearse en la vida adulta como un medio de exploración sexual, pero no todas las personas lo conciben así y esta dinámica se convierte en el único medio para alcanzar la excitación y el orgasmo.

"Riocera I" es una "yegua" que era sumisa desde pequeña, sobre todo con su padre, un ganadero de lidia en Salamanca, España: "A veces me encerraban en una jaula para los caballos enfermos y me excitaba; de hecho, la primera vez que me sentí mojada fue en uno de esos castigos, a los 12 años", explica esta adepta del *pony play*.

Pero, ¿cómo entró al juego? "A los 30 años aún era virgen porque no me excitaba con el sexo normal. Un día, uno de los empleados me sorprendió relinchando, revolcándome en el heno y probándome un bozal. Fue hacia mí y me dio golpes tan certeros que me domó; me puso en "cuatro patas" y empezó a montarme como a su yegua. Ese trato me hizo sentir que nacía en mí un nuevo mundo de placer. Empecé una relación con él y nos casamos. Es el jinete que pedía a gritos".

EL ARCA DE NOÉ

Dentro de esta actividad se vale usar de todo con tal de conseguir mayor realismo y, así, cumplir el deseo de ambos. Hacerse del equipo necesario no es barato, pero un verdadero fan no escatima en gastos con tal de hacer realidad su fantasía erótica. Por eso, si quieres empezar a "domar" o ser "domado", aquí te pasamos la información necesaria para tus "mascotas" preferidas:

PONY/BURRO

EQUIPO:

+ RIENDAS
+ CORREAS
+ ESTRIBO
+ MONTURA
+ FUSTA
+ ESPUELAS
+ SILLA PARA MONTAR

EL PONY DEBE TENER UNA BUENA CONDICIÓN FÍSICA PARA SER MONTADO DE FORMA BÍPEDA Y CUADRÚPEDA, CON ZAPATOS ALTOS, ASÍ COMO JALAR LA CARRETA DE SU AMO. EL JINETE DEBE TENER DON DE MANDO PARA DOMAR A SU EQUINO; LA FUSTA SE APLICA CON TOQUES SUAVES, PERO SI ES COMO CASTIGO, EL GOLPE DEBE SER ENÉRGICO.

PERRO/LOBO/ZORR

EQUIPO

+ COLLAR
+ CADENAS
+ BOZAL
+ PELOTAS
+ TAZÓN DE COMIDA

¿SEXO ANIMAL?

Arneses, colas acrílicas, bozales, orejeras, zapatos en forma de pezuñas y otros artefactos más forman parte del atuendo en cualquier "animal" domado. Es cierto que el sexo tiene una carga fuerte en una relación, pero en el *pet play* no es trascendental: "Mi amo me prepara bien antes de montarme. Le gusta vestirme, atarme, alimentarme, dejarme en mi jaula y, al final, me monta dentro de la cuadra que tenemos habilitada en casa —nos platica "Riocera I"—. Si me porto y relincho bien, a veces me penetra, pero de vez en cuando porque, en realidad, nos repele el sexo genital. Normalmente, con un paseo vestida, amordazada y montada alcanzo hasta dos orgasmos, no necesito un pene", concluye la española.

Por increíble que parezca que una persona puede obtener placer de esta manera, la verdad es que algunos individuos creen que nacen con "instintos" animales y que solo pueden expresarlos a través de este juego de roles, incluso hay personas o comunidades BDSM donde "viven" y se comportan tal como el animal que eligen ¡las 24 horas del día!, ya que este tipo de mentalidad va más allá del juego y se convierte en un estilo de vida. Sin embargo, también existen los "híbridos", es decir, personas que la mitad de su tiempo se comportan como humanos y la otra mitad la emplea para "convertirse" en animales porque, como suele suceder en sociedades mochas, sus gustos son un tabú.

RESPETO ANIMAL

Cuando practiques este arte sexual con tu pareja, consideren este consejo: las necesidades y el placer de ambos son vitales, pero nunca olviden que se trata de un juego sexual, con roles de sumisión escenificados y que ambos deben estar de acuerdo para practicarlo con seguridad.

El fin común es gozar como animal, pero no a lo bestia, así que no es válido eso de que "se te pasó la mano" con la fusta o te "ganó la emoción" porque, entonces sí, tu bella y dócil "yegua" se convertirá en una cab... cabrita demasiado enojada. ¡Arre, machoooo! H



LA GRANJA DEL SEÑOR...

EL *PET PLAY* SUELE CAMBIAR DE NOMBRE DEPENDIENDO DEL ROL ANIMAL. CONOCE ALGUNOS CASOS:

- + PONY PLAY (CABALLO, PONY, UNICORNIO)
- + DONKEY PLAY (BURRO)
- + KITTEN PLAY (GATO)
- + LION PLAY (LEÓN)
- + DOG PLAY (PERRO)
- + WOLF PLAY (LOBO)
- + FOX PLAY (ZORRO)
- + PIG PLAY (CERDO)

PASIÓN DE PONY (_PONY PASSION_, 2003) Y _NACIDO EN UN GRANERO_ (_BORN IN A BARN_, 2005) SON DOCUMENTALES QUE RETRATAN LAS ACTIVIDADES DE VARIOS ENTUSIASTAS DEL _PONY PLAY_.

UNA EDITORIAL MUY FIERA

A NUESTRO EQUIPO EDITORIAL SE LE PREGUNTÓ QUÉ ANIMAL LE GUSTARÍA REPRESENTAR EN UN *PET PLAY*. LAS RESPUESTAS SON SORPRENDENTES, PERO ALGUNAS, LAMENTABLES:

- + RENÉ: BURRO (UN CLÁSICO).
- + GABRIEL: DINOSAURIO (¿T-REX O BRAQUIOSAURIO?)
- + LUZ: YEGUA (¿QUÉ DEMONIOS?)
- + ANDREI: LEÓN (ES FAN DE SIMBA)
- + MIRYAM: CERDA (LO SOSPECHÁBAMOS)
- + ORLY: CONEJA (¿RECUERDAN LOS SEXIES DIENTES DE MAKY SOLER?)
- + JOSÉ LUIS: OSO GRIZZLY (ES EN SERIO)
- + MANUEL: SERPIENTE (SIN COMENTARIOS)
- + JESÚS: PERRO O CABALLO (A VER DE QUÉ PATA COJEA)
- + JORGE: JIRAFA (CON SU ALTURA, CÓMO NO)
- + HÉCTOR: ELEFANTE (QUE YA TIENE SU TANGA CON TROMPITA)
- + DAVID: RATÓN (PERO DE LA COMPUTADORA)

¡QUIERO MI DISFRAZ!

PONYS

- **+ WWW.PONYPLAYLINKS.COM**
- **+ WWW.KINKYPONYGIRL.COM**

FELINOS

- **+ WWW.KITTENPLAY.NET**
- **+ WWW.KITTENCREAM.COM**

CANINOS

- **+ WWW.RUBBERBREED.COM**
- **+ WWW.THEDOGHOUSE.ORG**

VARIOS

- **+ WWW.PETGIRLS.COM**
- **+ WWW.FETISH-PETS-STORE.COM**

PARA MÁS INFORMACIÓN:

BARTOMEU DOMÈNECH Y SIBILA MARTÍ. *DICCIONARIO MULTILINGÜE DE BDSM*. BARCELONA: ED. BELLATERRA; 2004.

EL CANINO INCLUYE UN ARNÉS, ASÍ JUNTAS BRAZOS Y PIERNAS PARA CAMINAR CON CODOS Y RODILLAS. SE ENTRENA PARA HACER TRUCOS, OBEDECER, COMER, DEFECAR EN EL LUGAR APROPIADO, ETC. EL ENTRENADOR LO PREMIA CON COMIDA, CARICIAS Y SEXO. SI LO CASTIGA, USARÁ EL COLLAR DE ESTRANGULACIÓN (SIN ASFIXIAR).

GATO/LEÓN/TIGRE

EQUIPO:

- + COLLAR CON CASCABEL
- + JAULA
- + PLATO DE COMIDA
- + CAJA DE ARENA

LOS FELINOS SON LOS MÁS INDEPENDIENTES DE LOS ANIMALES DOMÉSTICOS, ASÍ QUE SON REPRENDIDOS EN EL ENTRENAMIENTO. SE LES ENSEÑA A BEBER Y COMER DE SU PLATO, CAMINAR CON CORREA Y USAR SU CAJA DE DESHECHOS. LOS CÓMICS Y *MANGAS* HAN CONTRIBUIDO A QUE LA APARICIÓN DE "*CAT GIRLS*" VAYA EN AUMENTO.

¡IMPORTANTE!

- + ANTES DE INICIAR UN ENTRENAMIENTO, LA MASCOTA REALIZARÁ EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO (SOBRE TODO DE PIERNAS Y CADERAS).
- + ES NECESARIO DESIGNAR UNA "PALABRA CLAVE" PARA SEÑALAR EL FIN DEL JUEGO, O SE OPTA POR UNA ACCIÓN (GRUÑIDO, DOBLE RELINCHO) QUE NO OBLIGA A LA MASCOTA A ROMPER SU CARACTERIZACIÓN POR HABLAR.





DOMINA A *Dominika*

Frente al espejo multiplico mi imagen con los atuendos que me pruebo; de esta forma, ensayo poses y actitudes por demás eróticas con el fin de que —cuando te encuentres conmigo— hagamos el amor y le digamos adiós a la rutina.

FOTO **CHRISTOPHER GLERSI** • MODA **LALO PÉREZRIVERA** • MAQUILLAJE Y PEINADO **ÁLEX MÉNDEZ** • PRODUCCIÓN **JORGE CHABLE** • LENCERÍA DE **TANIA, VICKY FORM** Y **PANTY LOOK** • PRENDAS DE **ULAH ULISES CADENA** • ACCESORIOS DE **KARINA HERAS** • ZAPATOS **SUBURBIA**





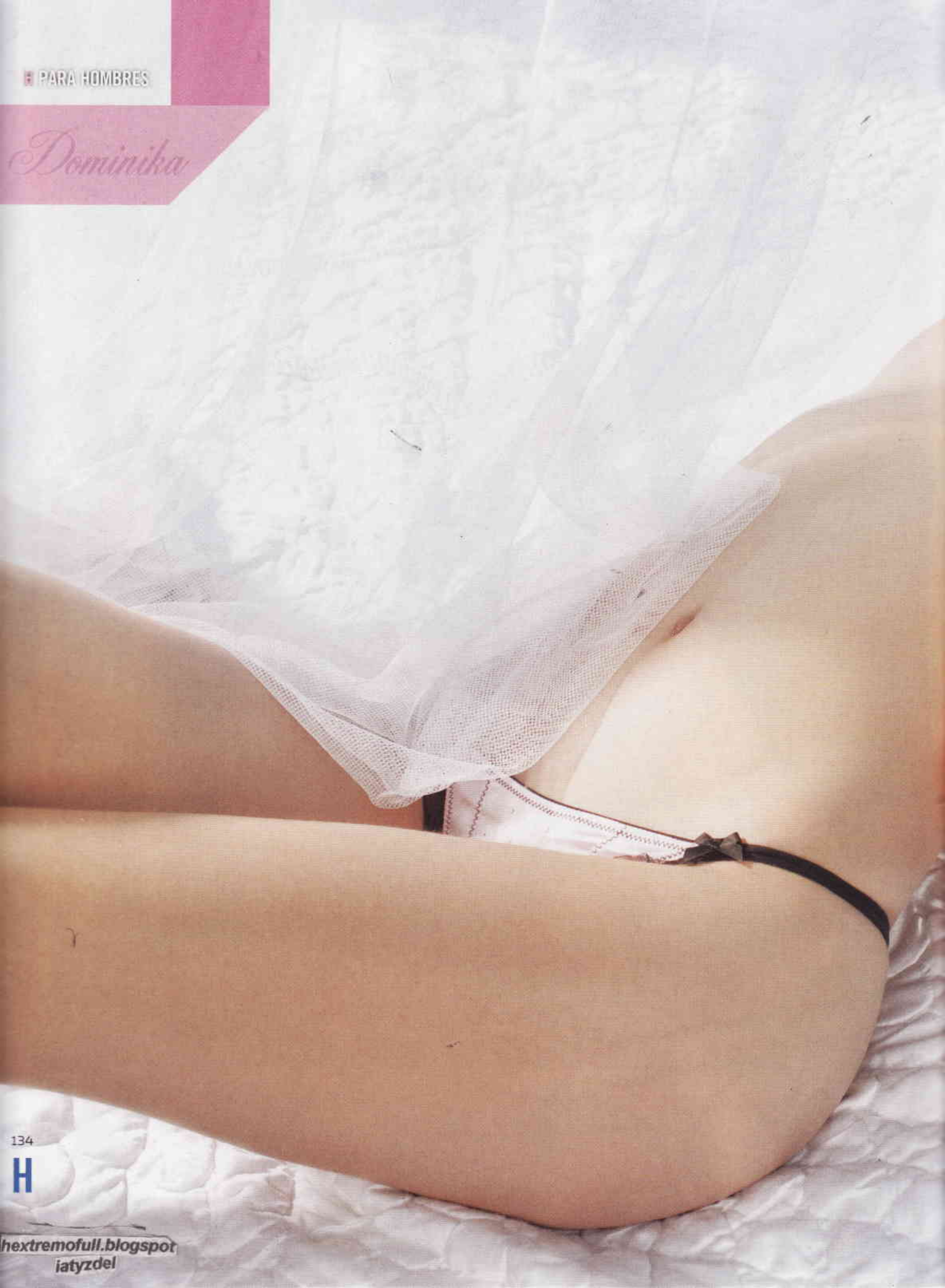


Dominika

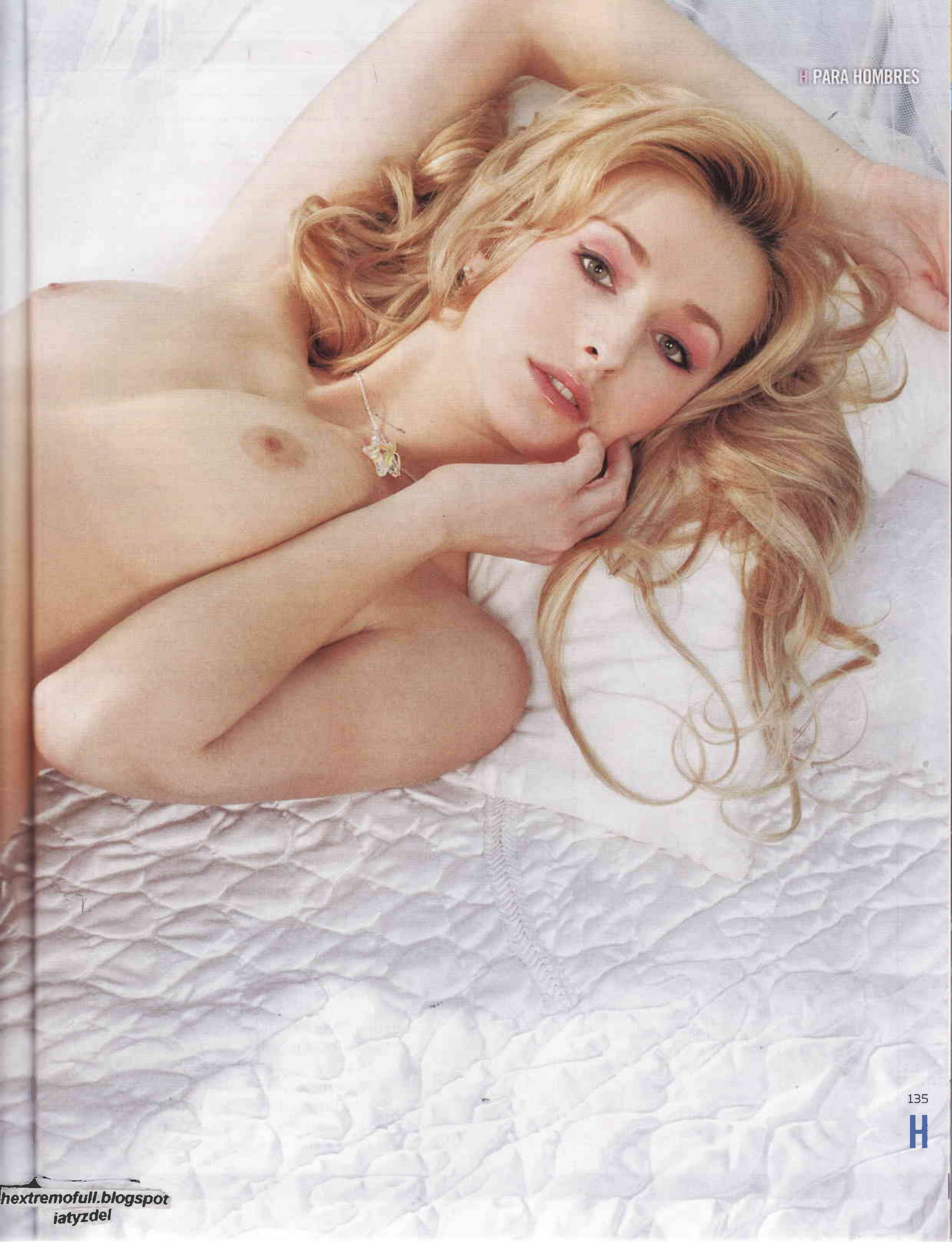


Dominika





Dominika



Tres aperitivos o digestivos antes y después de comer serán suficientes.

Por Miryam Ruiz

Aperitivos digestivos

Una cena redonda

Si tienes una comida importante y no sabes qué ofrecer de beber, te explicamos el concepto de estas bebidas para que abras el ambiente de una cena con clase y la cierres con elegancia. Los dejarás como se debe: con el ojo cuadrado.

ANTES DE...

Primero lo primero. Los aperitivos son las bebidas que se sirven —y se toman— antes de una comida, ya que, como su nombre lo indica, abren el apetito y preparan nuestro ánimo para disfrutar de la tragadera. Estos deben ser secos o amargos y con poca graduación alcohólica para no quitar el hambre ni alterar el gusto de las papilas gustativas. Aunque cualquier alcohol cumple una función aperitiva, hay bebidas creadas especialmente para esto. De acuerdo a sus ingredientes y sabor, se pueden dividir en tres categorías:

•**VINOS:** Son los más antiguos, pues fueron los primeros en utilizarse con este fin. El ejemplo por excelencia es el vermut (vino blanco y ajenjo)

•**APERITIVOS:** Son meramente espirituosos (**H #140**) y se les atribuyen propiedades estimulantes del apetito, sobre todo por su tono amargo. Gancia (combinación de frutas, jugos y alcohol) es un ejemplo clásico.

•**AMARGOS:** Elaborados con una base de alcohol y hierbas, por lo que comúnmente son amargos. Entre los más destacados está el refrescante Campari.

DESPUÉS DE...

Los digestivos, también conocidos como "tragos cortos" o "bajativos", son los que se sirven después de una comida para ayudar al proceso de digestión, refrescar el paladar o culminar con un brindis. Generalmente tienen una alta concentración de azúcar que causa la sensación de quedar satisfechos y una de sus funciones es prolongar el tiempo de la plática después de comer, por lo que también se les llama "bebidas de sobremesa".

SE CLASIFICAN DE LA SIGUIENTE MANERA:

DULCES: Se componen de un aguardiente fuerte y, generalmente, se combinan con licores dulces. Por ejemplo, el Rusty Nail (*whisky* y Drambuie).

SEMIDULCES: Estos tienen la cualidad de ser moderados y equilibrados, lo que los pone a la cabeza como los más consumidos. Entre ellos está el clásico Ruso Negro.

CREMOSOS: Hechos con una base cremosa y láctea. Tenemos el Royal Temptation (leche evaporada, amaretto, kahlúa y licor de melón).

EL CONSUMO DE **APERITIVOS** DATA DE PRINCIPIOS DE LA EDAD MEDIA. EN ESA ÉPOCA, LOS MONASTERIOS PRÁCTICAMENTE ERAN CENTROS ESPECIALISTAS EN BEBIDAS ALCOHÓLICAS HECHAS A BASE DE HIERBAS.

"A una comida de calidad siempre la precede y le sigue el trago perfecto."

BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA RECOMENDAMOS: BEBER EN EXCESO O MÁS DE LO PERMITIDO POR LEY.

RECUERDA: TOMA CON MODERACIÓN Y NO CONDUZCAS BAJO LOS EFECTOS DEL ALCOHOL ¡POR TU SEGURIDAD Y LA DE TODOS!

Entre estos tragos y la comida hay que espaciar mínimo 30 minutos y máximo 1 hora.



APERITIVO

1 CONCORD GRAPE

- 8 uvas rojas
- 60 ml de vodka
- Jugo de limón natural
- Ginger Ale
- Hielo

Coloca las uvas en una coctelera y, con una cuchara o un mortero, presiónalas hasta tronarlas, pero sin molerlas. Agrega el vodka y hielo. Agita durante 10 segundos. Añade un chorrito de jugo de limón. Vierte la bebida en una copa de vino grande y rellénala de Ginger Ale.



APERITIVO

2 MENTADA ROJA

- 8 hojas de menta
- 1 ramita de menta
- 30 ml de crema de *cassis*
- 25 ml de ginebra
- 25 ml de Campari
- 30 ml de club soda helado
- Hielo

Sirve la crema de *cassis* en una coctelera. Tritura las hojas de menta y agrega hielo, ginebra, Campari y jugo de limón. Agita 10 segundos y sirve en un vaso *jaibolero*. Agrega el club soda y adorna con la ramita de menta.



APERITIVO

3 COBBLER DE SANDÍA

- 2 cucharadas de jarabe de granadina
- Un chorrito de licor Curaçao *triple sec* (blanco)
- 1/2 taza de vino blanco helado
- 1/2 taza de sandía rebanada en cubitos
- 4 cucharadas de hielo molido

En una copa bola vierte el hielo molido. Añade el jarabe, licor Curaçao, el vino blanco y revuelve. Agrega la sandía y agita. Adorna con una rebanadia de sandía y sirve con un popote y cuchara larga.

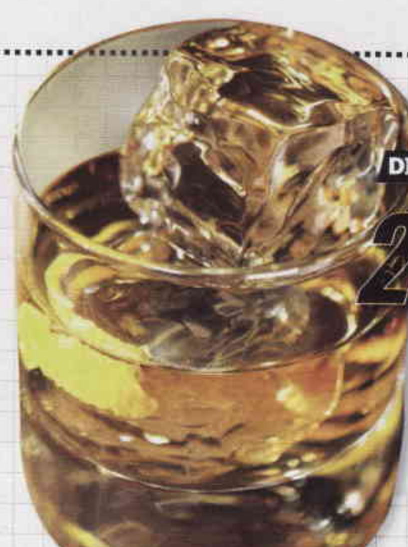
DIGESTIVO

1 MOKA MARTINI

- 30 ml de *bourbon*
- 30 ml de crema de cacao oscura
- 30 ml de crema irlandesa
- 45 ml de café expreso
- 15 ml de doble crema
- Cacao en polvo
- Hielo

En una coctelera con hielo, vierte el *bourbon*, la crema de cacao, la irlandesa y el expreso. Agita 10 segundos y sirve en copa martinera. Vierte despacio en el centro la doble crema y adorna con cacao en polvo.





DIGESTIVO

2 RUSTY CLÁSICO

- 30 ml de *whisky*
- 30 ml de Drambuie

Vierte los dos ingredientes en un vaso con hielo y mezcla con una cuchara. Sirve con una cascarita de naranja.



DIGESTIVO

3 AQUA MARINA

- 25 ml de vodka
- 10 ml de crema de menta color verde
- 10 ml de jugo de limón
- 60 ml de champaña helada

En una coctelera o vaso grande coloca cuatro cubos de hielo y sirve el vodka, la crema de menta y el jugo de limón. Mezcla los ingredientes y, al sevir, cuela sobre una copa de champaña. Al final, vierte la champaña delicadamente.

CINE



Thor

PARAMOUNT PICTURES

+ **ESTRENO:** 29 DE ABRIL.
+ **DIRECTOR:** KENNETH BRANAGH.
+ **ELENCO:** CHRIS HEMSWORTH, ANTHONY HOPKINS, NATALIE PORTMAN.

Ahora le toca al Dios del Trueno estrenarse en la pantalla grande. Los asgardianos tienen una bronca con uno de los suyos: Thor Odinson, pues por sus imprudencias están a un pelo de reavivar la guerra contra los gigantes de hielo. Sin más, Odín manda a volar a su hijo a la Tierra, donde no le queda más remedio que vivir entre los viles mortales, como Donald Blake. Eso sí, no le perdonamos que encandilara a la guapa científica Jane Foster.

LA NOTA: Dicen que esta cinta encajará con la de *Los Vengadores* (Joss Whedon), que reunirá a los grandes de Marvel: Iron Man, Viuda Negra, Hulk, entre otros. ¡A ver qué tal se pone!









Los agentes del destino

UNIVERSAL PICTURES
DIRECTOR: GEORGE NOLFI.
ELENCO: Matt Damon, Emily Blunt, Anthony Mackie, John
ESTRENO **1 DE ABRIL.**

¿Podemos controlar nuestro destino o fuerzas invisibles lo manipulan? David es un chipocludo de la política y está a punto de conseguir una banca en el Senado de EE.UU., hasta que conoce a la guapa Elise. Norris debe elegir: dejarla ir y aceptar el camino predeterminado o... arriesgar todo para estar con ella.



The Mechanic

CORAZÓN FILMS
DIRECTOR: SIMON WEST.
ELENCO: Jason Statham, Donald Sutherland, Ben Foster.
ESTRENO **1 DE ABRIL.**

Remake respetable del clásico de 1972 interpretado por Charles Bronson. Arthur es un matón famoso por sus ejecuciones bien efectivas. Cuando asesinan a Harry, su *sensei* y compadre, se propone aniquilar a los responsables junto con Steve, hijo de Harry, quien tiene la misma meta de venganza y desea aprender el oficio.



Sin límites

GUSSI ARTECINEMA
DIRECTOR: NEIL BURGUER.
ELENCO: Bradley Cooper, Abbie Cornish, Robert De Niro.
ESTRENO **15 DE ABRIL.**

Eddie es un aspirante a escritor sin mucha inspiración y sin chamba, hasta que un día se topa con un "viejo amigo" que le ofrece tomar NZT, una extraña droga que aumenta al máximo la capacidad cerebral e inteligencia, lo cual permite que Edd recopile y trate la información que recibe de una manera veloz. Pero en esta vida todo tiene un precio.

premier

Para nuestros lectores más "abusados", los invitamos a la premieres de *Thor, Los agentes del destino* y *The Mechanic*. Los primeros que manden un mail con su nombre completo y el título de la película que quieren ver a trivias_h@notmusa.com.mx, ¡se llevan un pase doble! OJO: Solo aplica para el D.F. y zona metropolitana.

DVD & BLU RAY



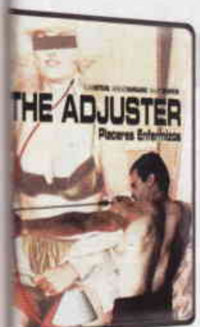
LOS PEQUEÑOS FOCKER

Paul Weitz
ELENCO: Robert De Niro, Ben Stiller, Owen Wilson, Teri Polo, Jessica Alba.
SINÓPSIS: A Greg le ha tomado 10 años, dos pequeños Focker e innumerables obstáculos para ser "admitido" por su orgulloso suegro Jack y demostrarle que él es el hombre de la casa.



ACTIVIDAD PARANORMAL 2

Kip Williams
ELENCO: Brian Boland, Molly Ephraim, Katie Featherston, Seth Ginsberg, Sprague Grayden.
SINÓPSIS: Una pareja joven de clase media está preocupada por una posible presencia paranormal en su nuevo hogar, especialmente cuando duermen. ¿Quién quiere dormir con "eso" ahí?



THE ADJUSTER: PLACERES ENFERMIZOS

Atom Egoyan
ELENCO: Elias Koteas, Arsinée Khanjian, Maury Chaykin, Gabrielle Rose, Jennifer Dale, David Hemblen, Rose Sarkisyan.
SINÓPSIS: Él está obsesionado con solucionar la vida a sus clientes y ella es censora de películas porno. Ambos se convierten en sujetos cinematográficos por capricho sexual de sus vecinos.



LA REUNIÓN DEL DIABLO

John Erick Dowdle
ELENCO: Chris Messina, Matt Craven, Bojana Novakovic, Jenny O'Hara, Jacob Vargas.
SINÓPSIS: Cinco individuos quedan atrapados en un ascensor, cada uno tiene un turbio pasado; para su mala suerte, uno de ellos es el Diablo. A veces, las cosas muy malas suceden solo por muy buenas razones.



Atracción peligrosa

The Town (2010).





DIRECTOR: Ben Affleck.
GÉNERO: Acción.
ELENCO: Ben Affleck, Rebecca Hall, Jon Hamm, Jeremy Renner, Blake Lively, Pete Postlethwaite.
Doug lidera una banda de ladrones en Boston, pero todo cambia en el último atraco al tomar de rehén a Claire, gerente del banco y... su vecina. Doug se hace cargo de ella, pero se enamora. Solo le queda asestar un último golpe (bajo amenaza) y esquivar al agente del FBI, Frawley. Todas sus opciones se reducen a dos: traicionar a sus amigos o perder a la mujer que ama.



MATERIAL EXTRA

BLU-RAY
+ SUBTÍTULOS: ESPAÑOL, INGLÉS, FRANCÉS Y PORTUGUÉS.
+ AUDIOCOMENTARIO CON EL DIRECTOR BEN AFFLECK.
+ COPIA DIGITAL.
+ DOCUMENTALES *EL BOSTON DE BEN, LA CATEDRAL DE BOSTON, PLANEANDO EL ATRACO PERFECTO, LOS VERDADEROS HABITANTES DE CHARLESTOWN* Y *MONJAS CON ARMAS.*
+ BEN AFFLECK: DIRECTOR/ACTOR.

DVD
+ SUBTÍTULOS: ESPAÑOL, INGLÉS Y FRANCÉS.
+ SELECCIÓN DE ESCENAS.
+ LOS VERDADEROS HABITANTES DE CHARLESTOWN.
+ BEN AFFLECK: DIRECTOR Y ACTOR. PERFIL DEL CINEASTA GANADOR DE LA ACADEMIA.

TRIVIA
Tenemos 5 DVDs de *Atracción peligrosa* para dar a los que envíen la respuesta correcta (con nombre completo y ciudad de residencia) a **trivias_h@notmusa.com.mx**: ¿Qué tatuaje tiene Jem (Jeremy Renner) en la cinta de *Atracción peligrosa*? Los primeros en contestar ¡ganan!

CONCIERTOS



Lástima que en el VL-11 no los escucharemos como Los Concorde, pero sí estará Fobia.

Los Concorde

Es lo que hay

A cuatro años de su debut en el Vive Latino del 2007, regresan con un disco salidito del horno e independiente.

¿Cómo le hacen para reunirse y componer rolas si cada uno anda en distintos proyectos musicales?
Poncho: Sí es complicado, pero aprovechamos todo el tiempo posible; algunos ya traen ideas aterrizadas y las ponen sobre la mesa para avanzar lo más que se pueda.

¿Por qué un chile en su portada y este título?
Mau: Chá nos hizo el diseño como homenaje-parodia al disco *Velvet Underground & Nico* (1967). El distintivo latinoamericano (chile) representa nuestro tercermundismo.

¿Por qué botaron a su antigua disquera?
M: Porque así tenemos más control de todo: lugares, material, equipo, fechas. Nos ha funcionado bien.

¿Dónde conseguimos su música?
P: ¡Vayan a los conciertos! Le hacemos como las bandas gruperas: vendemos CDs en los camerinos y convivimos con los fans. También pueden pedirlo al mail *losconcorde-ventas@gmail.com* y vamos a entregárselos a domicilio.

¿Reparten aquí y en China?
P: No, ¡cómo crees!, sólo en México. Cuando se puede, nosotros hacemos la entrega directa y personal.



Alejandro Fernández

"El Potrillo" es básico en las verbenas, y bien vale la pena verlo en vivo por una sola y sencilla razón: si llevas a tu mujer, se pondrá romanticona ¡y seguramente te lo agradecerá carnalmente! Ponte trucha porque OCESA se mochó con 10 dobles para el concierto del sábado 2 de abril.

- AUDITORIO NACIONAL, D.F.
- VIERNES 1 Y SÁBADO 2 DE ABRIL, 20:30 HORAS.
- PRECIOS: DE 311 A 2,086 PESOS.

Envía a **trivias_h@notmusa.com.mx** una foto de tu novia y tú, y nombres completos de ambos para llevarse un pase doble. ¡Ganan los primeros en llegar!

Vive Latino

Regresa el emblemático festival más esperado por los adictos del rock latinoamericano en sus distintas vertientes. Una vez más, prepárate para este ritual sagrado de tres días llenos de sudor y descargas de adrenalina.



- FORO SOL, D.F.
- DEL VIERNES 8 AL DOMINGO 10 DE ABRIL.
- A PARTIR DE LAS 13:00 HORAS.
- PRECIOS: 821 PESOS PASE VIP, 1,211 PESOS ABONO DE 3 DÍAS Y 531 PASE DE 1 DÍA.

The Chemical Brothers

Después del VL11, se darán una vuelta más tanto por la capital chilanga como por la Perla Tapatía para ofrecer a sus fans otros toquines del material de su nuevo álbum *Further*.



- FORO ALTERNO DEL CCU, JAL. SÁBADO 9 DE ABRIL, 20:30 HORAS. PRECIOS: DE 605 A 990 PESOS.
- FORO CORONA, D.F. LUNES 11 DE ABRIL, 20:30 HORAS. PRECIO: 658 PESOS.

Deftones

Aterriza en México la potencia de los oriundos de Sacramento, California (EE.UU.) para promocionar su última entrega: *Diamond Eyes*. ¿Estás listo para agitar la melena y lesionarte el cuello? ¡Nosotros sí!



- PALACIO DE LOS DEPORTES, D.F.
- LUNES 11 DE ABRIL, 20:30 HORAS.
- PRECIO: 559 PESOS.

Venta de boletos: Ticketmaster. Tel.: 5325-9000. Web: www.ticketmaster.com.mx

VIDEOJUEGOS

Duke Nukem Forever
PC, PS3, Xbox 360.





Así, después de más de una década, llega la continuación de este *shooter*. La historia es una secuela de *Duke Nukem 3D* y todo el tiempo de espera para su lanzamiento generó muchas teorías respecto a su calidad. ¿Será bueno o malo? Juégalo y averígualo.

FICHA TÉCNICA

- DESARROLLADORA: **GEARBOX SOFTWARE.**
- LANZAMIENTO: **6 DE MAYO.**
- PRECIO APROX: **999 PESOS.**

Pro Evolution Soccer 2011
PSP, PS3, Xbox 360, WII.





Ok, no es nuevo y tampoco salió una reedición especial. Lo único por lo que decidimos publicar otra vez este gran juego es por una sencilla razón: ¡este mes bajó de precio! Y eso, compadre, en estos tiempos de crisis... ¡es un notición! ¿Se te antojó?

FICHA TÉCNICA

- DESARROLLADORA: **KONAMI DIGITAL ENTERTAINMENT.**
- LANZAMIENTO: **15 DE ABRIL.**
- PRECIO APROX: **499 PESOS.**

Bulletstorm Epic Edition + Gears of War 3
PS3, Xbox 360.







Este *shooter* tiene dos cosas dignas de tu atención. Su menú de armas es exquisito y, por otra parte, te brinda la versión Beta del que podría ser el título del año: *Gears of War 3*, que ofrece tres modos *versus* nuevos y cuatro mapas nunca antes vistos. ¡Gran promoción!

FICHA TÉCNICA

- DESARROLLADORA: **NETHERREALM STUDIOS.**
- LANZAMIENTO: **16 DE ABRIL.**
- PRECIO APROX: **999 PESOS.**





¿QUIÉN SE ROBÓ MI QUESO?



Mortal Kombat

No lo dábamos por muerto, pero este clásico pendía de un hilo y se debatía entre la vida y la muerte. Pero era imposible que pasara al olvido y este mes llega corregido, aumentado y completamente mejorado. ¿Extrañabas darle una madrina a tus compadres? Pues esa experiencia será aún más placentera, gracias a que los combos te mostrarán, literalmente, el daño interno que tus golpes provocan en sus cuerpos. Dicen por ahí que es el mejor *Mortal Kombat* en la historia, pero lo único que nosotros festejamos es que volveremos a gritar a todo pulmón: ¡FINISH HIM!



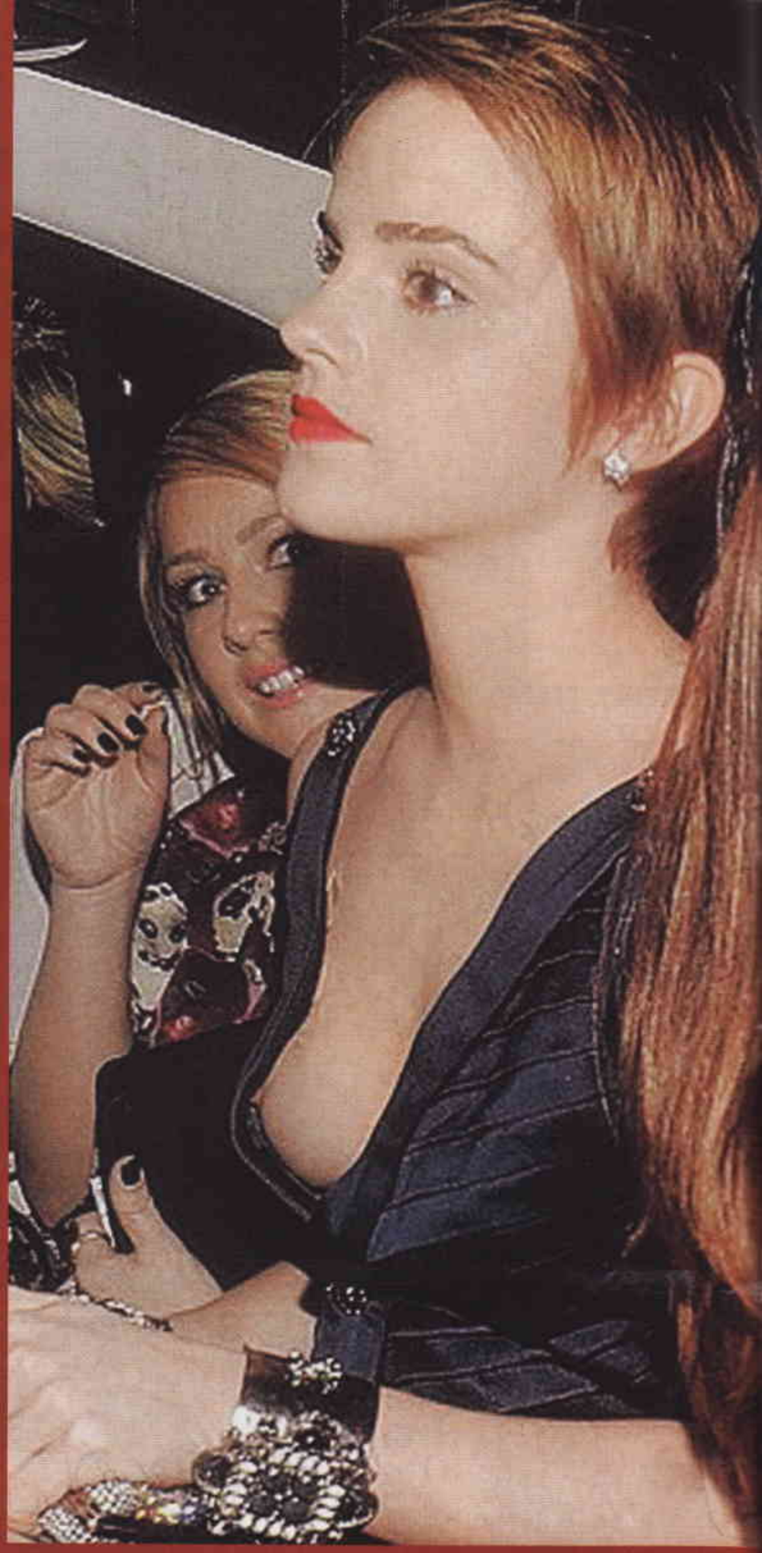
FICHA TÉCNICA

- PLATAFORMAS: **PS3, XBOX 360.**
- DESARROLLADORA: **NETHERREALM STUDIOS.**
- LANZAMIENTO: **16 DE ABRIL.**
- PRECIO APROXIMADO: **999 PESOS.**

TRIVIA

¡A JUGAAAR!
5 *Mortal Kombat* (Xbox 360) y 3 *Pro Evolution Soccer 2011* (Xbox 360, Wii, PS3) serán para los primeros correos que respondan la siguiente pregunta: ¿Cuál es el videojuego y la **H** más vendidos en la historia?





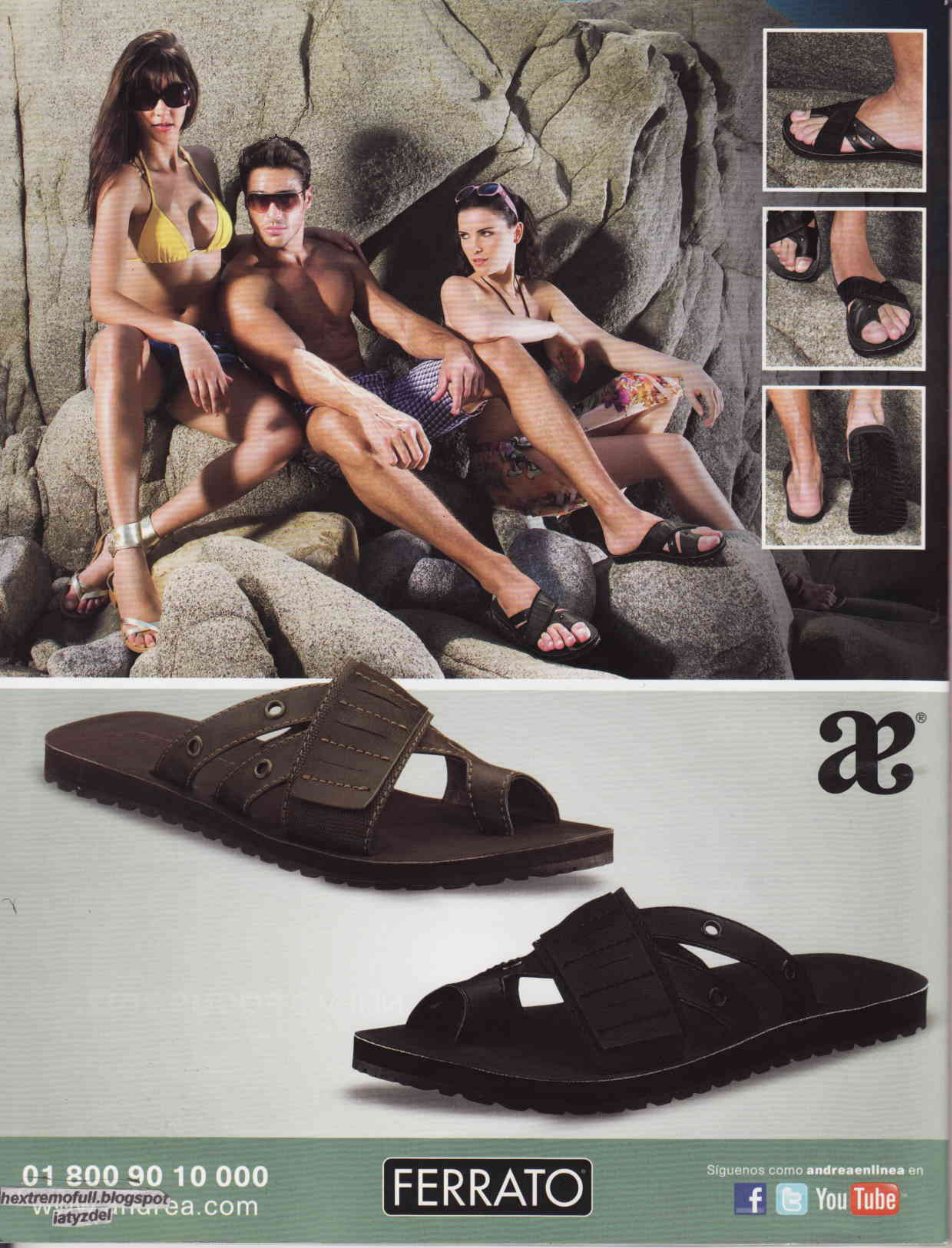
UNA CHICA DE IDEAS...

EMMA WATSON

MUY ABIERTAS...

Desde que Emma pasó de niña a mujer, nuestras fantasías se han ido haciendo realidad. ¡Qué manera de deslumbrarnos y por partida doble! Primero, su amplio escote que nos dejó babeando gracias a que la cinta adhesiva para mantener pegado su vestido no funcionó y, segundo, la traicionera falda que nos permite entrever su excitante intimidad... Mientras Emmita no sabe pa' dónde [illegible] otros aprovechamos para admirar su belleza.




01 800 90 10 000
hextremofull.blogspot
iatyzdel
FERRATO
Síguenos como andreaenlinea en
You Tube